•SEBASTIÁN LEÓN•

LA PSICOTERAPIA EN LOS TIEMPOS DE FACEBOOK

Memorias del momento presente

RiL editores

Índice

- Cubierta
- Portada
- Créditos
- Nota preliminar
- Rafael o el miedo a dejar la cagá
- Pilar, demasiado pilar
- Divorcio no es sinónimo de trauma
- Muñeca
- El retorno de la adolescencia postergada
- Obligada a ser feliz
- El abandono: una marca invisible
- Putear en sesión
- Constanza o la niña que toca la puerta
- Ir al psicólogo es para los débiles
- Natalia, última sesión
- Los círculos viciosos en las relaciones de pareja
- Una relación de pareja no es una psicoterapia
- De abandonos y soledades
- Celos patológicos
- «Yo soy así»
- Navidad rojinegra
- Los cortes en psicoterapia con adolescentes
- Psicoterapia y fin de año
- Navidad y suicidio: el efecto de contraste
- Los mejores psicoterapeutas
- Mentira e ilusión
- Siempre juntos
- El Principito
- Bendita decepción
- Axioma vincular
- Homo ludens (orientación vocacional)
- Personas blandas y personas duras
- Autoayuda paradójica

- No hay amor sin chispeza
- Cinco principios para una teoría psicológica en el siglo xxi
- El secreto aliento de la escritura
- La diferencia entre psicopatología y psicoterapia
- El secreto mejor guardado de la psicoterapia
- La vulnerabilidad como fortaleza
- Los enemigos como tesoro
- Esa peligrosa perfección
- Homo zombie
- Prejuicios
- Psicoterapeuta suficientemente malo
- La psicología no es una ciencia exacta
- Elogio del chasconeo
- Sujeto es historia
- Empatizar con los padres: la llave secreta de la psicoterapia infanto-juvenil
- Es palabra de Freud
- Arjona, psicoterapeuta
- Mensaje de voz
- El giro humanista de los psicoterapeutas experimentados
- La opinión profesional
- Lo previsible y lo imprevisible en psicoterapia
- Siete principios para una psicoterapia suficientemente buena
- Año Nuevo
- Renacimiento
- El nacimiento de un padre
- Clarificar, ejemplificar, resignificar
- Elijo, elijo, elijo
- La dialéctica entre identidad y diferencia en los vínculos humanos
- Proporción directa
- La paradoja de la autoestima
- Apego no es pegoteo
- Un nuevo ciclo
- Crítica del presente puro
- Elogio del involucramiento psicoterapéutico
- La niñez descongelada
- La parte dura y la parte blanda de la personalidad en sus relaciones con los mandatos de género

- Supervisión clínica: de la teoría a la conexión emocional
- Tomar o no tomar pastillas
- Orientación vocacional en dos pasos
- De la vocación extrínseca a la vocación intrínseca
- Fantasía sexual y carácter
- Cada lugar es un mundo
- Santiago tiene buenos aires
- Diez pequeños heroísmos cotidianos
- Libertad, independencia, creatividad
- Retroceder para avanzar
- Sacar la voz
- La historia es la llave
- No hay soledad
- Receta para el divorcio en tres sencillos pasos
- Volver de la muerte o el proceso de desrobotización
- Muchos profesores, pocos maestros
- Adicción
- El mito de la infancia feliz
- Dejar de proyectar el lado débil
- A escala humana
- Hijos: ni espías ni aliados
- La ley de la coraza
- Cortes adolescentes: cuando la familia no es sostén suficiente
- Los hijos como espejos de los padres
- Confieso que he leído
- La desobediencia y su función en el desarrollo
- De amores y poderes
- La educación y sus principios
- Naturaleza muerta
- Amor preservativo
- Psicoterapia en acróstico
- Ley de vulnerabilidad emocional
- Abusos sexuales en la familia: el secreto mejor guardado
- Ser padres: volver a la infancia
- El objetivo de una terapia de pareja
- Quejas habituales hacia los padres
- Aforismo amoroso

- Deudas emocionales
- Pareja y crianza
- Principio de conservación emocional
- Pareja, similitudes y diferencias
- La pareja como espejo de los padres
- Abuso sexual infantil y sexualidad adulta
- La psicoterapia y el tiempo
- La nueva familia de los adolescentes
- Aborto, culpa y duelo
- La psicoterapia como camino hacia la integración de la personalidad
- Soltar la armadura
- Crianza pendular
- Psicoterapia y supervisión en formato virtual
- Tres recetas infalibles para hacer fracasar una psicoterapia infantil
- Encontrarse con el paciente en el ascensor: antes y después
- Lo humano es sin medida
- Mi ética psicoterapéutica
- Los hijos no son antidepresivos de sus padres
- La psicoterapia con adultos como psicoterapia infantil
- Por el amor de pareja, no por los hijos
- Los hijos prematuros pueden crecer
- La psicoterapia como aprendizaje emocional compartido
- Abrir las puertas de la cárcel secreta
- Sesiones individuales preliminares en terapia de pareja
- Tres notas mentales para padres
- La depresión como cura de la omnipotencia
- Cómo ser padres sin morir en el intento
- La psicoterapia es como el buceo
- Las personas con esquizofrenia pueden ser autónomas
- Tres etapas del suicidio en hombres adultos
- Dogmatismo teórico versus ética psicoterapéutica
- El horóscopo de los diagnósticos universales
- El tiempo es el verdadero oro
- El síndrome del hermano mayor
- Delincuencia juvenil y maltrato infantil
- Hermanos y amigos (una escena cotidiana)
- Martes de pareja

- Los hijos pegamento
- Me dejan, luego no valgo
- Reflexión de un padre
- Más allá de las culpas
- La adolescencia como oportunidad
- Despedir a nuestros muertos
- Los hijos y el amor incondicional
- No hay soledad
- Meditación en hora punta
- Tres cosas que no me gustan de la «crianza respetuosa»
- Mónica: de cuidadora a cuidada
- No hay «El Tratamiento»
- Expectativa y experiencia
- Herramientas psicoterapéuticas inspiradas en epistemologías
- Argumentos peligrosos
- Supervisión clínica y estilos de trabajo en psicoterapia
- El camino del propio pensar
- Freud, Lacan, Winnicott: breve anecdotario para desidealizar ídolos
- Leo, luego escribo
- Razones para escribir
- La experiencia erótica
- Truman, true man
- Las raíces emocionales de la claustrofobia: el claustro relacional
- Fobias: la evitación de una amenaza ya vivida
- Cinco modos eficaces de resolver conflictos interpersonales extraídos de la experiencia clínica
- La escritura como invitación abierta
- Elogio de la inspiración
- Polaridades
- Psicoterapia: autoconocimiento, no egoísmo
- De soledades y separaciones
- Cómo perjudicar la vida de sus hijos en un solo paso
- ¿Qué vas a hacer con lo que tus padres te hicieron?
- Lacan o las paradojas del padre
- El síntoma, un amigo
- Vivir para crear (manifiesto)
- Gamba y media

- Tip psicológico para hacer regalos
- Una práctica inquebrantable
- Experiencias de vida 1 - objetos materiales 0
- Paradoja existencial
- El complejo de la Virgen María
- El complejo de Peter Pan
- La Virgen María y Peter Pan: sal, ajo, lechuga
- Adhesión a la psicoterapia
- Pan de cada día
- Dar de baja
- Breve principio psicológico para explicar el fundamento contextual, relacional e histórico de la agresividad y de la violencia
- Las tres claves de las parejas felices
- Marcela, 17 años después
- El eterno retorno del trauma emocional
- Más allá del complejo de Virgen María
- Padres suficientemente terapeados
- En el nombre del «respeto»
- Con licencia para enojarse
- El ciclo de la desregulación emocional
- Trabajo adulto y dolor infantil
- Alianza terapéutica = vínculo + acuerdo
- Aquí, torre de control
- Artefacto Feminismo y masculinismo unidos jamás serán vencidos
- Adaptación escolar
- La psicoterapia como práctica política
- Género y psicoterapia
- Tres recordatorios para madres y padres

•SEBASTIÁN LEÓN•
LA PSICOTERAPIA EN LOS TIEMPOS DE FACEBOOK
Memorias del momento presente
RiL editores

Sebastián León

La psicoterapia en los tiempos de Facebook

Memorias del momento presente

RiL editores

La psicoterapia en tiempos de Facebook
Memorias del momento presente
Primera edición: septiembre de 2016
© Sebastián León, 2016
Registro de Propiedad Intelectual
Nº 268.651
© RIL® editores, 2016
Sede Santiago:
Los Leones 2258
cp 7511055 Providencia
Santiago de Chile
✆ (56) 22 22 38 100
ril@rileditores.com • www.rileditores.com
Sede Valparaíso:
Cochrane 639, of. 92
cp 2361801 Valparaíso
✆ (56) 32 274 6203
valparaiso@rileditores.com
Composición, diseño de portada e impresión: RIL® editores
ePub hecho en Chile • *ePub made in Chile*
ISBN 978-956-01-0358-1
Derechos reservados.

Nota preliminar

Este nuevo libro sigue el estilo de mis últimas tres publicaciones (*Diario clínico*, *Psicoterapia relacional y crianza respetuosa* y *El psicoterapeuta como persona*): reflexiones y anécdotas vinculadas con la psicoterapia y con la vida cotidiana, que primero aparecieron en formato de notas compartidas en redes sociales.

De allí su título: *La psicoterapia en los tiempos de Facebook* trata, en efecto, de un psicoterapeuta abriendo las puertas de su consulta (siempre cuidando con dedicada atención la confidencialidad de sus consultantes) para mostrar la intimidad del trabajo clínico; no para un público académico ni para una élite intelectual, sino para el público general y también para estudiantes y profesionales que se inician en la materia.

Una vez más, a manera de un diario de vida profesional y personal, como un cuaderno de notas psicoterapéuticas y vivenciales, estamos frente al retrato de memorias del momento presente: instantáneas de la vida cotidiana, acuarelas emocionales de la experiencia vivida, excursión interpersonal por los senderos del amor, el dolor y la alegría.

Disfruten el viaje.

RAFAEL O EL MIEDO A DEJAR LA CAGÁ

«Cuando tenía cuatro años, hice una pataleta fuerte, ya no me acuerdo por qué. Pero sí me acuerdo de que mis papás me encerraron en la casa y yo estuve solo, completamente solo, toda una tarde, como castigo. Me acuerdo haber sentido terror de que se fueran para siempre. Ese día me hice caca. Cuando mis papás llegaron, estaba oscuro, y yo había pasado horas entero cagado. Ahí aprendí que solo me querían si era un niño bueno y amoroso. Aprendí que tenía que guardarme todo lo malo, toda la rabia, toda la mierda...». Yo: «Ufff... ¿Y tuviste algún problema posterior con el control de esfínter o con hacer caca?». Rafael: «Ensucié mis calzoncillos desde los cinco hasta los nueve años. Fue una pesadilla. Nadie lo supo, solo mi nana y yo. Yo mismo lavaba mis calzoncillos. Tenía terror de que mis papás supieran». Yo: «O sea que no tenías permiso para dejar la *cagá*». Rafael suspira: «Ese es mi eterno miedo... Dejar la *cagá*: en mi pega, con mi mujer, con mis hijos... Es como un temor irracional, porque no hago las cosas mal, al contrario...». Yo: «Me imagino que eres un buen hombre, amoroso...». Rafael: «Sí, igual que cuando chico». Yo: «Bueno, ese temor no tiene nada de irracional: es emocional y sensato, porque aprendiste a que si dejabas la *cagá*, te podían abandonar». Rafael me escucha y deja caer un par de lágrimas: «Perdona, no quería llorar, me propuse no llorar». Yo: «Acá no estás obligado a controlarte ni a ser algo así como un "buen paciente". Yo no me voy a ir de aquí: por el contrario, me parece muy sano que puedas sacar afuera lo que tienes guardado».

Rafael llora. Su llanto ahora es más intenso. Como el de un niño de cuatro años.

PILAR, DEMASIADO PILAR

Pilar tiene 48 años. Me contacta para pedirme ayuda para su hija Consuelo, de 21 años: «Ella no quiere venir, dice que está bien, que no lo necesita. Pero a mí me preocupa: no tiene muchas amigas, actualmente no hace ningún deporte y hace dos o tres años que está sin pareja».

Mientras conversamos, me entero de que Consuelo es su hija menor y que Pilar siempre ha sido el apoyo fundamental de sus hijos: «Y la verdad no solo de ellos, sino también de mi marido, de mis amigas, de mis compañeros de trabajo...». Le pregunto si también ha sentido en su vida el apoyo fundamental de sus papás. «Desde que tengo memoria. Mi mamá es súper depresiva y mi papá es alcohólico. Como hija mayor, siempre supe que ellos eran débiles y que mis hermanos necesitarían de mi ayuda».

Le señalo: «Me doy cuenta de que en tu vida has tenido que ser la hija fuerte, la persona fuerte, para poder salir adelante. Y me pregunto, ¿dónde queda en ti ese lado más débil, frágil y vulnerable que todos tenemos?». Pilar se queda pensando y me dice: «No lo sé. Supongo que me lo guardo». Le pregunto si suele tener dolores corporales. Responde: «Siempre, desde chica sufro dolores musculares». Yo agrego: «Quizás por hacer demasiada fuerza al tener que sostener a tanta gente... Porque ahora veo que has representado muy bien tu nombre: tú has sido Pilar de mucha gente...».

Pilar sonríe y guarda un profundo silencio. Yo siento que algo de lo que hemos hablado ha tocado sus emociones y le señalo: «Quizás podríamos pensar si llegaste aquí buscando ayuda para tu hija, o si esa es tu forma de pedir ayuda para ti misma». Pilar vuelve a quedarse en silencio y luego comenta: «Yo siempre estoy lista para ayudar, pero soy muy mala para recibir ayuda... Quizás este sea el momento... No sé, estoy un poco confundida, me da susto». Yo agrego: «Ahora estoy escuchando a la Pilar niña, capaz de sentirse confundida y asustada. Y me da la sensación de que tú pocas veces has podido ser niña, que has sido adulta, fuerte y aparentemente invulnerable desde demasiado temprano, y que tu lado frágil lo pones en los demás». «Por ejemplo, en la Consu», complementa Pilar, y agrega: «Con razón mi hija no quiere venir. A lo mejor ella está bien y soy yo quien necesito que los demás estén mal para tapar mis propios problemas. ¡Ufff! Esto no va a ser fácil para mí. Por favor trátame con cariño, Sebastián, no estoy acostumbrada a andar por la vida sin armadura. ¿Cuándo nos vemos de nuevo?».

Divorcio no es sinónimo de trauma

Marcelo (43 años): «Acá llegué poco tiempo después de separarme. En terapia he podido darme el tiempo para pensar y sentir lo que estoy viviendo. Me he dado cuenta de que lo importante en las relaciones es el respeto, no importa si los papás están juntos o separados; que la separación es una opción válida, lo importante es que no sea destructiva. Yo crecí escuchando que la separación era siempre algo malo, que el divorcio siempre era traumático y dañino, y que por lo mismo, siempre lo mejor era intentar mantener el matrimonio hasta el final. Ahora entiendo que eso es una idea conservadora, muy chilena. Cuando me separé, el año pasado, mis hijos tenían catorce y once años, y Antonio, el mayor me dijo: «Qué bueno, papá, la idea es que todos podamos ser más felices, estén ustedes juntos o separados». Javiera, la que ahora tiene doce, me dijo que ella todas las noches pedía que sus papás nos separáramos, para no tener que escuchar nuestras discusiones y compartir el día a día siempre con cara larga. Por suerte con la Anita, mi ex mujer, la separación ha sido bien civilizada. Eso los niños lo han visto y valorado. Si yo tuviera que darles un consejo a las parejas en crisis, les diría: los hijos no son razón para mantenerse en una relación donde se apagó el amor, separarse no es un pecado, es una opción, y si la toman, busquen que el proceso sea lo menos bélico posible, escuchando siempre lo que están sintiendo y pensando los niños. No toda separación tiene que ser traumática… Muchas veces, es mucho más dañino para todos seguir alargando un matrimonio tóxico o sin amor».

Muñeca

Catalina es fruto de una madre prostituta y un hombre borracho que la violó. María, su madre, sumida en la pobreza y en la drogadicción, la deja a sus tres años en un hogar. Antes de irse, le dice: «Cuando tengas pena, abraza esta muñeca y te vas a sentir mejor. Es lo único que guardo de cuando yo era niña y ahora será tuya». Catalina pasa dos años en el hogar. Todas las noches, duerme con el recuerdo de su madre, al cual llama Muñeca. Catalina no se separa de Muñeca. En el día de su quinto cumpleaños, Catalina recibe la noticia de que será adoptada por una mujer. Cuando la madre adoptiva abraza por primera vez a Catalina, Andrea —la nueva madre— llora de emoción. Entonces, Catalina la mira y le dice: «Tú eres mi nueva mamá. No tengas pena. Abraza a Muñeca y te vas a sentir mejor». Andrea abraza a Muñeca, suspira y se calma. Catalina sonríe y le dice: «A mí me ha pasado muchas veces… mamá». Andrea se seca una lágrima y sonríe de vuelta a su hija. Catalina, Muñeca y Andrea salen del hogar de la mano. Son una nueva familia.

El retorno de la adolescencia postergada

Martín tiene 36 años. «Siempre fui el hijo perfecto, complaciente y condescendiente. Recién ahora, casado, profesional y padre de tres hijos, siento que sé lo que yo quiero y ya no estoy dispuesto a acomodarme a las expectativas de los demás. A mi mujer y a mis papás les ha costado entenderme: no están acostumbrados a verme decidido, convencido y aleonado».

Gabriela tiene 32 años. «Por mucho tiempo, me compré el rol de la mamá de la casa, que venía a suplir la ausencia de mi propia mamá, que murió a mis cinco años. Con mis hermanos, yo era la madura, la segura, la protectora. Y resulta que ahora me siento confundida, insegura y desvalida. No sé qué es lo que quiero para mi vida».

Pedro tiene 35 años. «Toda mi vida he sido dócil y suave, siempre evitando problemas, adaptándome a lo que quieren los otros. Por primera vez, ahora con la terapia, estoy empezando a decir que no, a poner límites, a darme cuenta de lo que yo quiero y necesito. Mi familia se pregunta qué me pasa. Me hice un tatuaje y un *piercing*, cosas que nunca hice ni a los quince ni a los veinte. Mi adolescencia fue súper *piola*, nunca me rebelé, era súper bien portado».

Muchas veces, las personas que han vivido siendo los «hijos perfectos», los «viejos chicos» o los «niños buenos», pasan por la adolescencia sin las habituales turbulencias que esta etapa conlleva. Es en la adultez, entonces, cuando la adolescencia postergada toca la puerta y remece la aparente serenidad de sus días. Porque más que serenidad, ha sido aplanamiento de los propios deseos y necesidades emocionales, por intentar satisfacer las expectativas ajenas. Esta segunda oportunidad para vivir la saludable rebeldía adolescente es, entonces, una buena noticia, que en psicoterapia es importante escuchar, acoger y validar.

Obligada a ser feliz

Jorge, su padre, tuvo una infancia infeliz, con un padre alcohólico y una madre violenta. Desde que fue papá, deseó para su hija la mayor de las felicidades.

Érika, su madre, no pudo ser deportista por una lesión en la rodilla. Desde que fue mamá, deseó para su hija poder llegar a ser lo que ella no pudo, darle todo para que pudiera superarla en el camino de los logros.

Marcela, hija de Jorge y Érika, tiene 23 años y está terminando su psicoterapia. En la última sesión, me dice: «Llegué acá porque me vine abajo después de que se me juntó un fracaso en una competencia internacional de atletismo con mi quiebre amoroso con Rafael, mi ex. Acá descubrí que, desde niña, he sentido que debo ser feliz y exitosa, para cumplir las expectativas de mis padres, para no defraudarlos. Poco a poco, he podido darme permiso para fallar, para poder estar mal. Me saqué de encima la mochila de sentirme obligada a ser la hija feliz y exitosa, que vino al mundo para realizar lo que sus papás no pudieron. Me sentía obligada a ser feliz. También he podido entender que ellos me han trasmitido eso desde su amor, buscando lo mejor para mí, no desde una sobreexigencia, pero parece que el amor también puede causar daño».

Madres y padres del mundo: desear que los hijos sean felices y que les vaya bien, puede llegar a ser un problema, si ese deseo no es lo suficientemente flexible como para transmitir que el fracaso y el dolor, inherentes a la vida humana, están también permitidos.

P.D.: No se trata de «culpar a los padres», sino de hacer visible una cadena transgeneracional de responsabilidades. Marcela se liberó de su atadura emocional cuando ella misma pudo hacerse responsable de su historia.

El abandono: una marca invisible

María Jesús, 35 años: «Siempre fracaso en mis relaciones de pareja. Siempre dejo alguna cagada y me terminan dejando. Siento que en el fondo no soy una persona digna de ser querida: si hasta mi propio papá fue capaz de abandonarme, entonces quiere decir que no le importo a nadie, que soy desechable, una basura. Estoy condenada a vivir sola, aunque no me guste y me duela».

El abandono puede no dejar huellas en el cuerpo, pero siempre deja una marca, aunque sea invisible, en una persona.

Putear en sesión

—Le dije a mi jefe que iba a tener que ausentarme uno o dos días del trabajo, porque mi mamá estaba agonizando por su cáncer en el sur, y el muy bestia me dijo: «Me importa una raja tu mamá, yo te quiero trabajando».

—No te puedo creer que te dijo eso... ¡Qué hijo de puta! Perdona la sincera expresión, la verdad es que no me salen otras palabras que esas.

—Yo sentí lo mismo... Gracias por tu sinceridad... Primera vez que te escucho putear así en nuestras sesiones, pero me viene bien tu espontaneidad, me hace sentir más en confianza.

Constanza o la niña que toca la puerta

Constanza tiene 28 años cuando llega a mi consulta: «Vengo porque desde hace como un mes que estoy ansiosa, no puedo dormir bien, tengo pesadillas en la noche y dolores de cabeza en el día, no sé qué me pasa». Le pregunto si sucedió algo hace un mes que pueda relacionarlo con lo que me cuenta. Me responde: «Esto me empezó poco después de una situación desagradable que pasé en el metro, cuando un tipo me agarró el poto... Me sentí súper pasada a llevar, pero no pude reaccionar, quedé como paralizada, más encima no supe quién fue, porque había mucha gente».

Le pregunto por sus pesadillas y me dice: «Sueño siempre lo mismo: con una niña de unos cinco o siete años llorando sola en su pieza, asustada por algo, no sé bien qué, como un fantasma o un monstruo». Le señalo: «¿Recuerdas si a esa edad, como a los cinco o siete años, te pasó algo que te haya hecho sentir asustada o pasada a llevar, como en el metro?».

Constanza me mira fijo a los ojos y noto cómo los suyos se ponen vidriosos: «Nunca le he contado esto a nadie, pero cuando chica mi vecino del condominio de entonces, que en esa época tenía como dieciséis años, entraba a mi pieza, me tocaba y hacía que yo lo tocara a él... Yo tenía la sensación de que eso era algo malo, pero no entendía bien... Mis dos papás trabajaban mucho, llegaban tarde a la casa, casi directo a dormir y yo me sentía súper sola». «Como la niña del sueño...», agrego yo. «De la pesadilla», me corrige ella. Yo asiento.

Constanza llora. Por varios minutos. Solo detiene un momento el llanto para decirme que está sorprendida, que ella nunca llora, que no sabe qué le pasa ahora que no puede parar. Yo le digo: «Yo siento que ahora no está frente a mí la mujer de 28 años, sino la niña de cinco, esa que se guardó todo, la que no tenía con quién llorar. Hoy, después de más de veinte años, esa niña está tocando la puerta para que la escuchen y la abracen». Constanza suspira, y con voz tenue y aguda, como de niña, me dice «gracias». «Soy yo quien tiene que agradecer tu confianza», le respondo.

IR AL PSICÓLOGO ES PARA LOS DÉBILES

Nueve de cada diez personas que dicen «yo no creo en los psicólogos, eso es para los débiles, uno tiene que ser fuerte, independiente y poder resolver sus propios problemas sin ayuda» necesitan con urgencia una psicoterapia.

NATALIA, ÚLTIMA SESIÓN

Natalia (24 años, última sesión): «¿Para qué me sirvió la terapia? Para salirme del rol de la hija perfecta y dejar de vivir para cumplir con las expectativas de mis papás. En dos palabras, para liberarme».

Ella lo evita porque él es celoso.

Él es celoso porque ella lo evita.

Ella lo evita más porque él es más celoso.

Él es más celoso porque ella más lo evita.

Como una bola de nieve, los círculos viciosos van creciendo en las parejas, amenazando con destruir el vínculo.

Un antídoto: que cada integrante de la pareja se haga consciente de su propia contribución al círculo vicioso, como requisito para poder cambiarlo.

En este caso, que ella se dé cuenta de que lo evita cuando él es celoso, y que su propia evitación aumenta los celos de él, para así enfrentar el problema de otra forma que no sea la evitación. Y que él se dé cuenta de que se pone celoso cuando ella lo evita, y que sus propios celos aumentan la conducta evasiva de ella, para así enfrentar el problema de otra forma que no sea desde los celos.

Un objetivo fundamental de la terapia de pareja es identificar el círculo vicioso que subyace al motivo de consulta, para luego promover la toma de conciencia conjunta y la modificación colaborativa del circuito vincular.

UNA RELACIÓN DE PAREJA
NO ES UNA PSICOTERAPIA

No le pidas a tu pareja que sane las heridas que te hicieron tus padres.

De abandonos y soledades

«Desde niña, aprendí que mis papás no estaban ahí para protegerme ni contenerme. Entendí que yo estaba sola en el mundo. Que yo soy sola. Hoy, me cuesta un mundo confiar en una pareja. Siento que la única persona en quien yo puedo confiar es en mí misma. Si mis propios papás fueron capaces de abandonarme, ¿por qué tendría que confiar en el amor de una persona extraña?».

La soledad adulta suele ser heredera del abandono infantil.

Celos patológicos

Muchas veces, el origen de los celos amorosos desmedidos radica en la desconfianza hacia la pareja, suspicacia que a su vez remite a experiencias infantiles en las cuales los propios padres fallaron en el cuidado emocional.

Los celos patológicos de los adultos suelen explicarse por el intenso y profundo miedo a repetir un abandono doloroso que ya se produjo en la niñez.

¿La cura? Explorar las heridas infantiles y cicatrizarlas en el contexto de una relación de suficiente seguridad afectiva.

«Yo soy así»

La palabra «definición» significa, originariamente, «acción de poner fin». No obstante, acaso lo más importante de cualquier definición acerca de algo sea que, paradójicamente, no presuma ser definitiva. El mejor ejemplo de esto es la definición que hacemos de nosotros mismos, en especial cuando decimos «yo soy así», como si aquella definición fuera inamovible, como si no estuviera abierta a la deriva del cambio, como si esa simple frase pusiera fin a la irrefrenable cascada de acontecimientos y experiencias que, momento a momento, segundo a segundo, nos van empujando hacia caminos inexplorados y destinos impredecibles.

Navidad rojinegra

Matías, 25 años: «Cuando tenía siete u ocho años, me pasó algo malo: a principios de diciembre, me robaron mi querida bicicleta roja. Lo alcancé a ver: era un tipo medio gordo, encapuchado, que salió corriendo con mi bici. Lloré mucho, porque sabía que mis papás no tenían dinero como para comprarme otra. Lo bueno fue que para Navidad, el Viejo Pascuero me trajo una linda bici negra, del mismo modelo que me habían robado. Lo inesperado fue que, una vez que me saqué la chucha, como a mediados de enero, la bici se peló y debajo de la pintura negra se veía que originalmente era roja... A esa edad no entendí; a los quince, le grité a mi viejo que era un ladrón de mierda; ahora a los veinticinco, no comparto su forma y sigo pensando que lo que hizo fue una locura, pero también me doy cuenta de que, en el fondo, era su única manera de tenerme un regalo debajo del árbol».

Los cortes en psicoterapia con adolescentes

Muchas veces sucede, en mi trabajo psicoterapéutico con adolescentes, que luego de unas pocas semanas, jóvenes que venían con largos meses de cortes en sus brazos dejan prontamente de hacerlo.

En esto no hay magia: la psicoterapia es un espacio de sostén emocional, que otorga contención y significación a aquellos afectos que antes eran intolerables y solo podían ser descargados a través de la automutilación.

Psicoterapia y fin de año

Un ritual de fin de año que pocas veces omito con las personas que me consultan es hacer un balance de lo avanzado y lo pendiente desde que llegaron a terapia, así como proyectar objetivos o metas (flexibles pero orientadores) para el año siguiente. Se trata de introducir una mirada macro dentro del proceso micro que constituye el trabajo psicoterapéutico sesión a sesión.

NAVIDAD Y SUICIDIO:
EL EFECTO DE CONTRASTE

Como la primavera, la Navidad es una fecha peligrosa para quienes padecen una depresión severa: el efecto de contraste que produce la «felicidad» (o ilusión de felicidad) en el ambiente, sumado al aire de reunión familiar, puede gatillar intentos de suicidio (o francos suicidios) en personas que, además del desánimo, sufren el distanciamiento o ruptura de relaciones familiares y/o amorosas.

Si es tu caso, no dudes en pedir ayuda. Si es el caso de alguien que conozcas, ofrécele tu apoyo.

Los mejores psicoterapeutas

Los mejores psicoterapeutas son los que te muestran dónde mirar, pero no te dicen qué ver.

Mentira e ilusión

No es lo mismo mentira que ilusión: mentira es, por ejemplo, faltar al compromiso de fidelidad con la pareja; ilusión es la promesa de los novios de amarse hasta que la muerte los separe. Mentira es la negativa hipócrita de un asesino a reconocer su crimen; ilusión es, en mi opinión, la fantasía amorosa que transmiten los padres a sus hijos pequeños con tradiciones culturales como el Viejo Pascuero, el Conejito de Pascua o el Ratoncito de los Dientes (al menos cuando el foco de la experiencia está puesto en la imaginación y la magia, y no en el desenfreno materialista). La mentira es destructiva: socava una confianza presente. La ilusión es constructiva: edifica una esperanza futura.

Siempre juntos

Siempre paso a ver a la Lala (mi abuela materna, de 101 primaveras y postrada en cama luego de sobrevivir hace varios años a un severo accidente cerebrovascular) medio apurado, como diez o quince minutos. Muchas veces (la mayoría) la encuentro durmiendo, pero hoy estaba despierta y animada. Me quedé con ella cerca de una hora: sentados en el living, me hacía cariño en la mano y dormité apoyando mi cabeza en su cabeza, escuchando música suave y sintiendo una leve brisa que asomaba del ventanal abierto.

Lalita: mientras tomabas mi mano, y aunque ahora apenas puedes hablar, me dijiste con voz clara como arroyo: «Siempre juntos...». Y sonreíste.

No lo voy a olvidar.

El Principito

Un adulto enferma cuando deja de ser niño.

Bendita decepción

Si un adolescente logra fallarles a sus padres, va por buen camino.

La dura tarea de los padres: sobrevivir a la saludable decepción. Tarea menos dura cuando ellos mismos lograron fallarles a sus propios padres.

Axioma vincular

Lo que no resuelvas de tu infancia, lo padecerá tu pareja.

El auténtico juego infantil exhibe la seriedad y concentración del trabajo adulto, así como el ideal del trabajo adulto conserva el placer y la creatividad del juego infantil.

Hay alienación laboral allí donde el trabajar del adulto se ha divorciado del jugar del niño.

Personas blandas y personas duras

¿Eres una persona predominantemente blanda, a quien los demás suelen considerar amorosa, dócil y/o simpática? Quizás sufriste en tu infancia por vivir conflictos familiares y a partir de ahí creciste necesitando ser suave para evitar todo tipo de problemas. Hoy tienes derecho a ser firme, a poner límites, a no dejar que te pasen a llevar.

¿Eres una persona predominante dura, a quien los demás suelen considerar difícil, conflictiva y/o antipática? Quizás sufriste en tu infancia por no poder defenderte y a partir de ahí te amurallaste y armaste con garras. Hoy ya puedes expresar tu lado amoroso y blando, sin temor a que te dañen.

Llámenle yin y yang, polaridades, persona y sombra, hacer consciente lo inconsciente, integrar el *self* disociado o como quieran. El asunto es que, cuando las personas blandas logran reconciliarse con su lado duro, y cuando las personas duras consiguen amigarse con su lado blando, una psicoterapia ha tenido sentido.

P.D.: Si eres una persona capaz de ser blanda y dura, felicitaciones; pareces haber logrado un nivel avanzado de desarrollo emocional. La buena noticia es que, como eres un ser humano y el proceso de integración es infinito, nunca estarás libre de la visita eventual de un próximo síntoma.

Autoayuda paradójica

No creas en las frases que te digan en qué creer y en qué no creer.

NO HAY AMOR SIN CHISPEZA

No hay nada más fácil que enamorarse, así como no hay nada más difícil que amar. El enamoramiento es a la ilusión, lo que el amor es al trabajo. Entre ambos, hay la desilusión a manera de abismo. Porque amar es sobrevivir a la muerte de la imagen: no hay vínculo amoroso que no encarne, cual cicatriz, el quebrado espejismo de las idealizaciones. ¿Qué es amar sino sostener la tensión dialéctica entre rupturas y reparaciones? ¿Qué, sino caminar como trapecistas ciegos por la cuerda floja entre el desencanto y el reenamoramiento? No hay amantes sin chispa, como no hay amor sin chispeza.

Cinco principios para una teoría psicológica en el siglo XXI

1. Menos reduccionismo, más complejidad.
2. Menos determinismo, más multiplicidad.
3. Menos fijeza, más movilidad.
4. Menos rigidez, más flexibilidad.
5. Menos objetividad, más intersubjetividad.

El secreto aliento de la escritura

Francisca

«Hola Sebastián, soy Francisca, la chica que estudia Psicología y la que te pidió ayuda para superar el pánico escénico en mis disertaciones. Sé que no me conoces, pero ahora mismo me nace escribirte mi avance. Afortunadamente, ya no tengo dramas de mayor relevancia respecto del tema de las disertaciones, esto lo digo como comentario. Nuevamente digo que no te conozco, pero por alguna razón (a través de tu perfil de Facebook) has estado en mi camino este año: te he leído y he interpretado e interiorizado cada tipo de conocimiento o reflexión tuya y debo decir que ha sido la confirmación de que voy por el camino correcto. Sí: tú, sin conocerte, has influido en lo que quiero hacer por el resto de la vida, que es básicamente hacer terapia y ayudar a las personas. Por otro lado, me llama tanto la atención el amor que tienes por la escritura de libros, espero con ansias poder leerlos todos. A lo mejor este mensaje es un poco *freak*, pero simplemente quería que supieras que, aunque las personas no sean capaces de expresar cómo se sienten cuando alguien que no conocen les trasmite tanto, yo sí lo hago. Estoy segurísima de que recibes mensajes parecidos y debo decirte que es fruto del buen trabajo que has realizado... Normalmente esto se dice en otros contextos, pero espero poder ser algún día una profesional tan completa como tú. Pronto me comunicaré contigo para ver cuánto salen todos tus libros. ¡Muchos saludos!».

«Francisca: ¡gracias! Tus palabras son un aliento para seguir escribiendo. ¡Cariños!».

Carolina

«¡Felicitaciones por tu nuevo libro! Espero poder leerlo pronto, al igual que la colección completa. Tengo una duda, una GRAN duda... A mi parecer y según muchísima gente, eres un excelente profesional, íntegro, y me refiero en cuanto a lo académico y como persona. Por tus publicaciones, uno sabe que viajas y disfrutas de tu tiempo y tu familia (no todo es labores y deberes), escribes libros como si fueras Schumacher, ja, ja, ja y además de todo eso, le dedicas momentos a Facebook. ¡Cómo te alcanza el tiempo! Por favor, ¡cuál es el secreto! ¡Ja, ja, ja! Creo tener dos hipótesis: pasión por la vida y pasión por lo que haces. Saber que hay personas como tú, con tanta garra, motivan, inevitablemente. ¡Muchas gracias! ¡Saludos y que tengas un muy buen día!».

«Carolina: ¡gracias por tus palabras, que me quedan más que grandes! El secreto (si lo hubiera) es atreverse a trabajar de manera independiente, para ser dueños de nuestros propios tiempos. Un abrazo».

(El nombre de Francisca es, a su pedido, ficticio. El nombre de Carolina es el real. Ambas autorizaron compartir sus palabras, amorosas aunque exageradas, que vuelvo a agradecer).

GABRIEL

«Sebastián: no nos conocemos en persona, pero soy un fiel seguidor de tus *posts*. Simplemente, quiero agradecerte por todo lo que a diario compartes, no sabes de cuánta ayuda han sido para mí todas tus reflexiones. Quizás nunca te lo has propuesto, pero tus palabras publicadas me han impulsado a dar el gran paso de hacerme cargo de mi pasado y presente para avanzar de mejor manera hacia el futuro. Hace poco comencé una terapia con una colega tuya y la verdad es que ha sido una muy grata experiencia, estoy sacando fuera grandes pesos que cargué por años y tomando conciencia de mis debilidades para así trabajarlas como corresponde. Mi habitación mental y anímica está mucho más aseada y en orden. Aún sin visitarte en tu consulta puedo ser inspirado a volar muy lejos, lo cual antes creía imposible. Eres seco. Saludos y éxito en todo».

La diferencia entre psicopatología y psicoterapia

Un buen psicopatólogo es capaz de ver la enfermedad allí donde los otros solo ven una persona; un buen psicoterapeuta es capaz de ver una persona allí donde los otros solo ven una enfermedad.

El secreto mejor guardado de la psicoterapia

Es el psicoterapeuta quien necesita ser paciente y es el «paciente» quien guía y orienta al psicoterapeuta.

La vulnerabilidad como fortaleza

La mayor fortaleza que puede desarrollar una persona es la conexión emocional con su propia vulnerabilidad.

Los enemigos como tesoro

Si nadie se ha vuelto tu enemigo, si nadie habla mal de ti a tus espaldas, si nadie descalifica lo que dices ni lo que haces, entonces preocúpate: quiere decir que aún no has hecho lo suficiente por cambiar el mundo.

Esa peligrosa perfección

La perfección es un ideal tan seductor como peligroso. En efecto, muchas personas llegan a psicoterapia atrapadas en el perfeccionismo, empantanadas en el rol de la «hija perfecta» o el «hijo perfecto». Se trata de personas muy autoexigentes, por lo general dedicadas a hacerse cargo de parejas, familiares y/o amistades «imperfectas», problemáticas o enfermas, postergando sus propios deseos y necesidades. En este aparente callejón sin salida, el espacio terapéutico puede ofrecer una primera y novedosa oportunidad para soltar la exigencia de perfección y comenzar a vivir de manera más liviana y más humana, más libre y más auténtica.

Homo zombie

No naciste solo para trabajar, pagar cuentas y morir.

Prejuicios

No existe ser humano libre de prejuicios. A lo sumo, podemos aspirar a tomar conciencia de ellos, a comprenderlos como productos de nuestra historia y a estar abiertos a cuestionarlos en diálogo honesto con los prejuicios y premisas de los demás.

Psicoterapeuta suficientemente malo

Muchas veces, los psicoterapeutas disfrazamos nuestros errores y equivocaciones con sofisticados términos técnicos que, sospechosamente, suelen atribuir la mayor parte de la responsabilidad (cuando no la exclusiva) a nuestros pacientes: «resistencia», «transferencia negativa», «estructura limítrofe», «*acting out*», «reacción terapéutica negativa», «ataque al vínculo», «descompensación», etc., son solo parte del arsenal conceptual a la mano para preservar inmaculada nuestra sagrada competencia profesional.

Un desafío clínico, entonces, es asumirnos como parte fundamental de todo equívoco, callejón sin salida o *impasse* que se genera en la relación terapéutica. Porque sucede que a veces nuestros propios puntos ciegos nos entrampan y entonces perdemos la sintonía y el tacto: nos apresuramos o demoramos demasiado, nos volvemos agresivos o defensivos, entramos en escaladas competitivas o nos desconectamos emocionalmente del otro.

Solo cuando somos capaces de aceptar que somos falibles, de asumir que no podemos restarnos de la ecuación interpersonal, de reconocer con humildad que nos hemos equivocado y pedir disculpas por ello, solo entonces nuestros inevitables (o a veces evitables) errores y equivocaciones se vuelven oportunidades para avanzar en el desarrollo y la profundidad de la psicoterapia.

Psicoterapeutas del mundo: menos escudos teóricos, más conexión emocional con nuestra propia y humana falibilidad.

La psicología no es una ciencia exacta

La psicología es una ciencia humana.
Los seres humanos no somos exactos.
La psicología no es una ciencia exacta.

Elogio del chasconeo

Querido viejo psicoanalista (o joven psicoanalista disfrazado de viejo):

Es imposible no comunicar.

Es imposible no influir.

Es imposible no opinar.

No solo es imposible: comunicar, influir y opinar es algo necesario y bueno.

Sucede que la neutralidad (esa diosa que adoraste) no existe.

Como dice el filósofo: «Atrévete, salte del clóset, destápate. Deja de taparte. Cambia esa cara de serio, esa cara de intelectual, de enciclopedia».

Chasconéate. Desacartónate un poco.

Las personas que te consultan te lo agradecerán.

SUJETO ES HISTORIA

Menos imposición de un diagnóstico rígido, más comprensión conjunta de una historia de vida.

EMPATIZAR CON LOS PADRES:
LA LLAVE SECRETA DE LA PSICOTERAPIA INFANTO-JUVENIL

Psicoterapeutas infanto-juveniles del mundo: es fácil sentir empatía hacia el niño o la niña que nos traen a la consulta. Mucho más difícil es empatizar con sus padres, intentar que no se sientan criticados o juzgados, especialmente cuando se trata de una madre y/o de un padre disfuncional, hostil, negligente, agresivo, descalificador, etc. Sucede que si no damos lugar a los padres, si no escuchamos sus propias historias de vida, si no nos conectamos con el niño herido o la niña herida que aún late en ellos, difícilmente podremos ayudar a sus hijos. Y no hay verdadera empatía terapéutica sin exploración de la historia de una persona. El mayor desafío clínico en la psicoterapia con niños y adolescentes es el trabajo con sus padres.

Es palabra de Freud

«Antes de difamar al Maestro, lee sus *Obras completas* y comprende su mensaje. Lacan nos muestra el camino de retorno a Freud, advirtiendo a los incautos de las lecturas desviadas. Pero lo más iluminador es la experiencia de la lectura directa de la palabra de Freud, sin intermediarios».

Yo los he visto y escuchado: se pasean vestidos de negro, llevan en sus manos gastados libros verdes que dicen «Amorrortu», hablan entre ellos en una enredada lengua que llaman «metapsicología» y se refieren despectivamente a la «banal psicología de la conciencia». Dicen que ellos no aman, sino que dan lo que no tienen a quienes no son.

Ellos se consideran ateos, pero secretamente son los más fieles (y feroces) creyentes en la religión del inconsciente.

Y tú, ¿has tenido la suerte de toparte con alguno?

ARJONA, PSICOTERAPEUTA

El problema no es equivocarse: el problema es no aprender de nuestras equivocaciones.

Mensaje de voz

No sé cómo decirte esto por eso lo grabo y te lo mando me dirás puta andrés que erís poco hombre y quizás es verdad tú siempre has sido la persona valiente entre nosotros la frontal la decidida la segura ella se llama francisca igual que tu prima la conocí por la pega tú la viste una vez te acuerdas la mina del ascensor me dijiste que si te gustaran las minas te gustaría ella mi amor todavía te digo así mi amor aunque mi corazón ya no te pertenezca puta que cursi pero es verdad te escribo para decirte que desde hace un par de meses que estoy con la fran no había querido decirte antes ella fue la que me buscó me agregó a facebook después de la comida anual por el aniversario de la empresa te acuerdas la noche que llegué medio curado tantas veces que imaginamos esto riéndonos y ahora te lo digo llorando por la mierda sí siento algo de culpa pero ya no estoy confundido todo se dio de a poco y lo nuestro se fue congelando ahora te mando estas palabras para despedirme ya no puedo seguir viviendo contigo hoy cuando llegues estará mi lado del closet vacío no creas que no me duele lo nuestro fue lindo sobre todo los primeros años pero la vida nos fue separando te voy a bloquear de whatsapp después de ver los dos tickets azules al menos por unos días necesito tomar distancia ódiame si te sirve yo te seguiré queriendo pero de una manera distinta yo te seguiré teniendo cariño aunque esté con ella ojalá puedas rehacer tu vida pronto te deseo lo mejor querido manuel.

El giro humanista de los psicoterapeutas experimentados

Muchos psicoterapeutas, en la medida en que vamos sumando algunos años de experiencia, vamos dejando atrás los estructurados modelos de tratamiento y la rígida adhesión a una escuela de psicoterapia que nos seducían en nuestra más temprana juventud, para volver a lo más simple y humano: la preocupación central por la relación terapéutica y el cuidado emocional hacia la persona única, singular e irrepetible que tenemos al frente.

Un primer problema es que muchos psicoterapeutas en formación no lo saben y siguen estudiando y repitiendo los libros técnicos e impersonales que algunos de estos mismos psicoterapeutas experimentados escribieron hace varios años atrás. Un segundo problema es que, quizás, realizar este tardío giro humanista requiera de una primera e inevitable etapa de formación técnica, para que el desarrollo de habilidades psicoterapéuticas no se confunda con la puesta en acto de un mero intuicionismo romántico.

Lo que parece claro, de todos modos, es que la lucha dogmática por «camisetas psicoterapéuticas» es mucho menos una necesidad de las personas que nos consultan que una rencilla de poder académica o institucional, así como una desesperada (aunque comprensible) búsqueda de identidad profesional por parte de los estudiantes de psicología y psicoterapia.

La opinión profesional

Como psicoterapeutas, nunca dejamos de opinar y de tomar posición, aunque sea con el tono, la mirada o el silencio. Parece mejor, entonces, transparentar nuestra opinión en lugar de omitirla o de creer que podemos prescindir de opiniones.

Ciertamente, no se trata de imponer nuestro punto de vista, sino de reconocerlo y transparentarlo, es decir, de ponerlo sobre la mesa para ser conversado, discutido y reformulado en conjunto con la perspectiva de quien nos consulta, que siempre tendrá más experticia que nosotros en cuanto a su vida personal e íntima.

Pero, entonces, ¿qué distingue nuestra opinión de la de un amigo o de un familiar? No demasiado, salvo, quizás, que podemos referirnos a ella como una «opinión profesional» para dar cuenta de que detrás de nuestras palabras no solo está nuestra historia, sino también nuestra formación como psicoterapeutas.

Lo previsible y lo imprevisible en psicoterapia

Una psicoterapia requiere tanto de lo previsible como de lo imprevisible. Dentro de lo primero, destaca el encuadre terapéutico: todas aquellas variables que son acordadas como constantes y que conforman el marco organizador del trabajo clínico (lugar, tiempo, roles, frecuencia, honorarios, etc.). Dentro de lo segundo, destaca el proceso terapéutico: el intercambio relacional, afectivo y de mutua influencia entre psicoterapeuta y consultante, un encuentro interpersonal siempre abierto e impredecible, creativo e incalculable.

Afín a este segundo aspecto aparece el sentido originario de la palabra «improvisación»: lo que no tiene previo aviso, aquello no susceptible de ser visto de antemano; todo lo contrario del encuadre, que alude por definición a lo no improvisado, a lo previsto y anticipado.

Sin encuadre previsible, la psicoterapia navega en el caos y en la desorganización, faltando los elementos mínimos para que acontezca una relación de sostén emocional; sin proceso imprevisible, la psicoterapia deviene una burocracia ritualista y monótona, carente de la novedad y la sorpresa que caracterizan a todo vínculo emocional íntimo y reparador.

SIETE PRINCIPIOS PARA UNA PSICOTERAPIA SUFICIENTEMENTE BUENA

1. Vínculo: crea una alianza de trabajo sólida, basada en la confianza y en acuerdos explícitos.
2. Empatía: escucha y comprende a la persona que te consulta en lugar de aferrarte a tus ideas preconcebidas.
3. Dirección: ten presentes los objetivos comunes hacia donde apunta el tratamiento.
4. Flexibilidad: muestra elasticidad y acepta introducir los ajustes necesarios que requiera la psicoterapia en curso.
5. Humildad: conserva una actitud de sencillez, modestia y apertura.
6. Reparación: reconoce y corrige tus errores de manera provechosa para la terapia.
7. Introspección: mantén un sentido de autoexploración respecto a tus propios sentimientos y emociones.

Año Nuevo

Que tus deseos de cambio no sean solo fuegos artificiales.

Renacimiento

El ritual de Año Nuevo es una de las fiestas más antiguas de la humanidad, superando los cuatro mil años de existencia. Más allá de la fecha (variable en historia y geografía), hay un significado originario que se ha conservado por milenios: el acto de celebración de un momento de renacimiento.

¡Brindemos, entonces, por el año viejo que nos ha vuelto más sabios y por el año nuevo que nos hace renacer a otro ciclo más de vida!

El nacimiento de un padre

—¿Cuántos años tiene tu papá?
—Cuatro años.
—¿Estás seguro?
—Sí, porque yo tengo cuatro y él antes no era papá.

Clarificar, ejemplificar, resignificar

Hay dos preguntas muy simples que son habituales en mi práctica clínica: una es «¿en qué sentido?», y la otra es «¿por ejemplo?». Como resulta evidente, la primera alude a la herramienta clínica de la clarificación: me interesa hacer el esfuerzo por comprender de la manera más clara posible lo que la persona que me consulta me quiere comunicar, para no llenar con mis propias ideas, prejuicios o especulaciones las lagunas de sentido. La segunda remite a la herramienta clínica de la ejemplificación: me preocupo por no asumir como verdades definitivas las explicaciones o teorías del otro, sino que le aliento a contarme un par de situaciones concretas en que haya sentido o le haya sucedido lo que me refiere, para hacerme una idea más nítida de su experiencia más directa y, a partir de allí, resignificar o construir juntos narrativas complementarias o explicaciones alternativas.

ELIJO, ELIJO, ELIJO

—Estoy súper confundida con esto de volver a elegir una carrera. Ya he desertado dos veces, de Diseño y de Psicología, y no quiero volver a fallar. Pero ahora, si elijo Periodismo, no elijo Historia ni elijo Sociología; si elijo Historia, no elijo Periodismo ni elijo Sociología; y si elijo Sociología, no elijo Periodismo ni elijo Historia.

—Te escucho y se me viene a la mente algo bien loco: oigo tantas veces la palabra «elijo», «elijo», «elijo», que ya me suena como «el hijo»...

—(Abre los ojos con expresión de sorpresa, se queda en silencio un par de minutos y luego rompe a llorar). Hay algo que en estos dos meses no te he contado, por demasiada vergüenza: cuando estaba en cuarto medio, hace tres años, quedé embarazada... y aborté. Nadie nunca lo supo. Eres el primero en saberlo. (Su voz ahora es tenue, muy baja y algo quebrada, como revelando un profundo y doloroso secreto).

—Te entiendo... O sea que además de decirme «estoy confundida acerca de qué carrera elijo», me estás contando, sin saberlo, del hijo, de ese hijo...

—(Sollozando). Ufff. Siempre me sentí culpable por haber abortado, por no haber llegado con ese embarazo a término.

—Y después del aborto te ha pasado no llegar a término con las carreras que eliges...

—(Suspira). ¿Será que yo misma me castigo y aborto mis proyectos?

La dialéctica entre identidad y diferencia en los vínculos humanos

El vínculo de amistad suele nacer del encuentro en la mismidad: intereses similares, gustos y preferencias afines, espacios y tiempos compartidos. Poco a poco, va apareciendo la alteridad y la posibilidad no solo de descubrirse en lo mismo, sino también de nutrirse de lo ajeno e impropio.

Asimismo, en esos compañeros de viaje que son quienes componen una relación de pareja, hay primero complicidad: el enamoramiento como ilusión de fusión identitaria, espejismo necesario para el apareamiento emocional. Y luego, trabajo y paciencia, acuerdos y desacuerdos, sobre la base del respeto hacia la diferencia, sin perder la pasión cómplice. Otra vez, mismidad y diferencia.

Análogamente, algo hay en el amor hacia hijos del orden de la sorpresa y de la maravilla al reconocer en un otro diferente algo de uno mismo: paradoja de la mismidad en la otredad, de la identidad en la diferencia. Gradualmente, la diferencia va tomando espacios mayores, que desafían la apertura, flexibilidad y respeto de madres y padres hacia sus hijos, y viceversa.

Lo común a estos tres vínculos: mismidad y diferencia. Sin identificación, es difícil construir puntos de encuentro; sin alteridad, es reducida la posibilidad de crecer desde el diálogo con lo desconocido y diferente.

No hay vínculo humano suficientemente íntimo que no encarne la tensión entre diferencia y mismidad, que no transite en la cuerda floja entre identidad y otredad, que no escenifique la paradoja entre lo imprescindible de la identificación y lo irreductible de la alteridad entre dos subjetividades.

Proporción directa

Dime qué tipo de pareja escoges y te diré cuánta es tu autoestima.

La paradoja de la autoestima

La autoestima, eso que llaman el amor hacia sí mismo, surge del amor que en la temprana infancia nos entregaron los demás.

APEGO NO ES PEGOTEO

No confundir apego con pegoteo: el apego seguro incluye tolerancia a la separación graduada, mientras que el pegoteo (intolerancia a la separación) es señal de apego inseguro o ansioso.

Un nuevo ciclo

Hoy, después de dieciséis años de trabajar mayoritariamente en las tardes, empiezo un nuevo ciclo: por los próximos dieciséis años (si el destino o el azar todavía me quieren en este mundo), trabajaré mayoritariamente en las mañanas. Todo sea por seguir siendo un papá presente. Horario escolar: te odio un poquito. Todavía. La buena noticia: dos tardes y tres medias tardes libres. El privilegio (pero también la elección): ser mi propio jefe y decidir libremente mis horarios. ¡Allá vamos!

Crítica del presente puro

Hoy parece estar de moda repetir (importando tradiciones orientalistas) que el momento presente es el único momento real que tenemos; que el pasado es pasado y no puede ser cambiado, y que el futuro no existe porque aún no ha llegado.

Personalmente, discrepo de esta afirmación: soy mi cuerpo, soy mi historia, soy mis vínculos. Soy mi presente, mi pasado y mi futuro. Soy instante, memoria y proyecto; respiro, recuerdo y esperanza.

Pasado, presente y futuro son tres dimensiones inseparables e irreductibles a una sola de ellas: si estoy aquí y ahora es por mi pasado y en función de un porvenir. Memoria y deseo no son dimensiones alienantes, que nos separan de lo único importante. Historia, actualidad y proyecto están encarnados en mi cuerpo, sin que una de estas dimensiones prevalezca por sobre las otras.

Enfermamos cuando estamos anclados melancólicamente en el pasado, anulando nuestro presente y nuestro futuro; enfermamos cuando estamos volcados ansiosamente hacia el futuro, olvidando nuestro presente y nuestra historia; pero también enfermamos cuando estamos adheridos ciegamente a nuestro presente, sin contacto emocional con nuestra memoria y nuestro proyecto.

El pasado moldea nuestro presente y nuestro futuro; el presente resignifica nuestra historia y proyecta nuestro porvenir; el futuro inviste de sentido nuestro presente y nuestro pasado.

Tengo la impresión de que algo del orden de la salud mental tiene que ver con poder coexistir, simultáneamente, en el presente, en el pasado y en el futuro, sin disociar artificialmente nuestra rica, compleja y profunda experiencia de la temporalidad.

ELOGIO DEL INVOLUCRAMIENTO PSICOTERAPÉUTICO

Si lo que cura en psicoterapia es la relación terapéutica, es porque allí está en juego el encuentro entre dos subjetividades: no solo la persona que consulta y su disposición de apertura hacia la exploración de su intimidad emocional, sino también el psicoterapeuta como persona viva, sensible e involucrada en un trabajo artesanal e irrepetible.

La niñez descongelada

¿Qué es una psicoterapia? Una psicoterapia es el camino de reencuentro con la propia niñez herida que, refugiada por años en el adulto en que nos convertimos, ha esperado con doliente paciencia la llegada de un ambiente cálido que le permita descongelarse y seguir caminando.

La parte dura y la parte blanda de la personalidad en sus relaciones con los mandatos de género

El mandato de género patriarcal y tradicional todavía empuja a muchos hombres a jugar el papel del «duro», lo cual conlleva dificultades para integrar el lado «blando». Un ejemplo que se repite en mi consulta es la dificultad de estos hombres para amar de manera íntima y entregada, por miedo a desarmarse y quedar expuestos en su frágil vulnerabilidad.

El mandato de género patriarcal y tradicional todavía empuja a muchas mujeres a jugar el papel de la «blanda», lo cual conlleva dificultades para integrar el lado «duro». Un ejemplo que se repite en mi consulta es la dificultad de estas mujeres para tomar la decisión de separarse de parejas disfuncionales con quienes han sido demasiado complacientes.

Ciertamente, existen muchos casos inversos, donde el hombre está adherido rígidamente al rol «blando» y la mujer al aspecto «duro». Acaso, más que el género masculino o femenino, se trate de la parte blanda y la parte dura de la personalidad, teniendo cuidado de no homologar «duro» a masculino y «blando» a femenino, para no reproducir ni naturalizar los estereotipos culturales dominantes.

La parte blanda de la personalidad, entonces, hace alusión a la capacidad de apego, amor y contacto emocional; mientras que la parte dura de la personalidad refiere a la capacidad para diferenciarse, separarse y resguardar límites protectores en los vínculos interpersonales.

Un objetivo de la psicoterapia: identificar, cuestionar y soltar los mandatos de género patriarcales y tradicionales que siguen imperando en una sociedad todavía sexista y conservadora como la nuestra.

Un segundo objetivo de la psicoterapia, entrelazado con el primero: disolver polarizaciones rígidas en pos de una integración dinámica y flexible de la personalidad.

Supervisión clínica: de la teoría a la conexión emocional

En mi formación como psicoterapeuta, tuve la fortuna de compartir mis procesos de psicoterapia con alrededor de diez supervisores clínicos. Hoy, cerca de quince años más tarde, puedo decir que mis mejores experiencias fueron con aquellos supervisores capaces de poner sus teorías entre paréntesis, para escuchar y conectarse auténticamente tanto con la persona que yo les traía como conmigo en tanto psicoterapeuta y persona. Es lo que yo mismo, desde hace varios años, intento hacer como supervisor clínico de psicoterapeutas en sus primeras etapas de atención clínica.

Asimismo, mis peores experiencias fueron con aquellos supervisores que, fanatizados con los modelos teóricos a los que adherían, intentaban encajar a la fuerza los conceptos de turno al contexto psicoterapéutico particular que yo les compartía. Es lo que yo mismo intento evitar con los psicoterapeutas a quienes superviso.

Supervisores clínicos del mundo: menos fanatismo teórico, más conexión emocional con los contextos humanos.

Tomar o no tomar pastillas

Soy reacio y contrario a la sobremedicación, tan habitual en nuestra época, donde abundan niños, adolescentes y adultos dopados con psicofármacos. Pero también soy reacio y contrario a la submedicación: he conocido muchas personas con depresiones graves que se declaran «en contra de las pastillas» y no hacen con eso sino empeorar su estado.

Ni sobremedicación ni submedicación: colaboración entre psicólogos y psiquiatras, evitando tanto el reduccionismo biologicista como el fanatismo antipsiquiátrico.

ORIENTACIÓN VOCACIONAL EN DOS PASOS

1. Estudia lo que te guste.
2. En momentos de desorientación, volver al punto 1.

De la vocación extrínseca a la vocación intrínseca

La palabra «vocación» significa originariamente «llamado», en alusión al «llamado divino» de la vocación religiosa. Hoy, es necesario hacer una distinción entre «vocación extrínseca», cuando el llamado a seguir un determinado camino vocacional es impuesto por alguna fuente externa al sujeto (familia, Estado, mercado, mandatos sociales, etc.) y «vocación intrínseca», cuando el llamado a seguir un determinado camino vocacional es empujado por una fuente interna al sujeto (su propio deseo, pasión y/o proyecto). El trabajo de «orientación vocacional» supone el pasaje de la vocación extrínseca a la vocación intrínseca, de los mandatos impuestos al reconocimiento del deseo propio, labor que no pocas veces implica también un trabajo con los padres y/o familiares directos de la persona en proceso de elegir.

Fantasía sexual y carácter

Fantasía sexual y carácter suelen ser caras opuestas de una misma moneda: personas con carácter dominante por lo general encarnan en sus fantasías sexuales una posición sumisa; mientras que personas con carácter sumiso, ejercen con frecuencia en sus fantasías sexuales una actitud dominante.

Sucede que en las fantasías sexuales emerge nuestra sombra, nuestro «lado B». O quizás sea más preciso decir que nuestras fantasías sexuales son nuestro verdadero «lado A», mientras que aquello que llamamos carácter no es sino el precipitado de las defensas reactivas a dichas fantasías sexuales primarias.

CADA LUGAR ES UN MUNDO

Madres y padres: no encierren a sus hijos en un patio o un condominio cerrado, recorran con ellos los rincones de su ciudad o pueblo. En cada localidad y sus alrededores hay un universo por descubrir.

SANTIAGO TIENE BUENOS AIRES

Hoy vi a dos hombres de la mano caminando tranquilamente por mi calle, en Providencia. Paseando un domingo por la tarde, como la pareja que son, sin disimulos ni complejos. Cuando yo era niño, esto no era una escena imaginable. Algo está cambiando. Falta mucho conservadurismo por sacudir todavía, pero pequeñas fotografías urbanas y cotidianas de libertad, pluralismo y diversidad como la que menciono, nos aportan buenos aires. Brisas de humanidad más que bienvenidas para una ciudad tradicionalmente contaminada de prejuicios como ha sido por muchos años (por demasiados años) Santiago de Chile.

Diez pequeños heroísmos cotidianos

We can be heroes
just for one day
David Bowie

Respirar. Caminar. Saludar. Abrazar. Besar. Sonreír. Contemplar. Escuchar. Sentir. Vivir.

No necesitamos grandes épicas: podemos ser pequeños héroes, cada día, a partir de lo sencillo que habita en cada uno de nuestros actos.

LIBERTAD, INDEPENDENCIA, CREATIVIDAD

No hay persona ni obra que puedan ser comprendidas fuera de su contexto histórico y político.

En el ejercicio de aplicar este enunciado a mí mismo, no tardo en darme cuenta de que —como tantos chilenos— yo soy hijo de la dictadura. Toda mi infancia respiré censura social. Crecí en un país donde la libre expresión personal y colectiva estaba secuestrada.

Acaso por eso hoy, en mi plena adultez, hay tres principios que no transo: libertad, independencia y creatividad.

Siempre se busca lo que en la infancia hizo falta.

Retroceder para avanzar

«Retroceder para avanzar», reza el proverbio futbolístico: cuando el mediocampo está infranqueable, muchas veces es necesario volver la pelota atrás, hacia la defensa, para abrir espacios que permitan llegar adelante.

En psicoterapia, muchas veces es necesario retroceder para avanzar: abrir las viejas heridas mal cicatrizadas puede provocar un dolor emocional transitorio mayor incluso que el que motivó la consulta, pero necesario para avanzar hacia una nueva cicatrización más elaborada y duradera.

Sépalo antes de comenzar una psicoterapia.

Sacar la voz

Me preguntan por qué dejé de hacer clases en las universidades. Sucede que, después de cerca de veinte años (comencé por allí por 1996), me cansé de sentirme forzado a repetir las ideas ajenas.

¡Ay de tantos que mueren mudos sin dejar de repetirlas!

La historia es la llave

¡Qué lindo es poder ayudar a una persona a resolver un problema emocional que la complicó por décadas!

La llave siempre está en la historia de vida.

Amo mi trabajo.

NO HAY SOLEDAD

Natalia, 27 años: «No quiero estar sola: quiero estar conmigo. Lo aprendí hoy de una película. El cine también puede ser terapéutico».

RECETA PARA EL DIVORCIO
EN TRES SENCILLOS PASOS

1. Considera a tus hijos un amor de primera categoría y a tu pareja un amor de segunda categoría.
2. Actúa en conformidad al punto 1.
3. Espera unos pocos años.

VOLVER DE LA MUERTE O EL PROCESO DE DESROBOTIZACIÓN

Varias personas que han sobrevivido a enfermedades graves o accidentes catastróficos, han coincidido en confesarme que sus principales aprendizajes luego de «volver de la muerte» han sido dos: en primer lugar, pasar más tiempo de calidad en conexión con las personas cercanas (familia y amigos); en segundo lugar, distinguir lo importante de lo irrelevante, y dejar de pelear por esto último, asumiendo que nada ni nadie es perfecto.

A lo que nos invita la danza con la muerte es a soltar el «modo robot», es decir, a dejar de vivir la vida de manera desconectada y perfeccionista, y a entrar en «modo humano»: vivir en conexión emocional con los demás, aceptando los límites propios y los ajenos.

¿Para qué esperar sobrevivir a una enfermedad terminal o a un accidente traumático para desrobotizarnos?

MUCHOS PROFESORES, POCOS MAESTROS

No hay maestro que no sea, en primer lugar, una buena persona. Si la calidad docente no está edificada en la calidad humana, solo se trata de un buen profesor, pero jamás de un maestro.

Adicción

Dícese del intento siempre fallido de llenar un vacío emocional infantil con alcohol, drogas, cigarro, comida, sexo, desamor o alguna otra sustancia, objeto o vínculo.

El mito de la infancia feliz

Dícese de la idealización de la propia infancia que opera como defensa para no tomar contacto emocional con las experiencias tristes y dolorosas que inevitablemente forman parte, junto con las alegres y placenteras, de la etapa infantil.

Es común que una persona acuda a una psicoterapia cuando el mito de la infancia feliz empieza a desmoronarse. Otras veces, este proceso sanador ocurre durante un proceso psicoterapéutico en curso.

DEJAR DE PROYECTAR EL LADO DÉBIL

¿Juega usted en su vida el rol de la persona fuerte que debe hacerse cargo de todo el mundo, esto es, de sus padres, hermanos, parejas, amigos, etc.? Si su respuesta es afirmativa, entonces tome nota: llegó la hora de asumir su propia fragilidad, aceptar sus propios miedos y dejar de proyectar su lado débil en los demás. Más vale tarde que nunca. El esfuerzo valdrá la pena.

A ESCALA HUMANA

Se llama Jorge Campos. Y es uno de los integrantes y líderes de la banda Fulano, de estilo fusión y vasta trayectoria nacional; conjunto admirado y seguido por muchísimos músicos a nivel internacional. Luego de que hablamos por teléfono, me junté con él en la calle y conversamos. Sucede que Jorge —que bien podría ser un *rockstar*— vende sus discos uno por uno, a llamado, de manera artesanal. Y no puedo sino sintonizar con su ética de trabajo; bajar de un presunto olimpo impersonal y vivir nuestros respectivos oficios como lo que son: un arte, una artesanía. A escala humana. Como todo debiera ser, porque eso es lo que somos.

Hijos: ni espías ni aliados

Madres y padres separados: jamás hagan que sus hijos sean sus espías ni sus aliados en contra de su ex pareja.

La ley de la coraza

Ley: en el fondo de toda persona que se muestra dura e insensible como una roca, hay un núcleo herido, frágil e hipersensible, latente desde la temprana infancia.

Corolario: solo es posible ablandar la coraza protectora si el núcleo herido es reconocido, cuidado y sanado en el contexto del vínculo con otra persona.

Cortes adolescentes: cuando la familia no es sostén suficiente

Madres y padres del mundo: si tu hija o hijo adolescente se corta los brazos o piernas cuando está triste o enojado, entonces lo más probable es que sienta que no encuentra contención o sostén emocional suficiente en la familia. Si es el caso, ofrécele más tiempo y más espacio, más escucha y más abrazos.

Los hijos como espejos de los padres

Muchas veces, detrás de la solicitud de padres que buscan psicoterapia para sus hijos, hay esos mismos padres solicitando —a veces sin saberlo todavía— psicoterapia para ellos mismos o para los niños que ellos fueron.

Confieso que he leído

Confieso que he leído
y que de tanto leer y leer
la gente me dice León.

La desobediencia y su función en el desarrollo

Adolescente que siempre obedece es adolescente que nunca crece.
Aplíquese de manera general: quien siempre obedece, nunca crece.

De amores y poderes

La antítesis del amor no es el odio, ni la indiferencia, sino el poder: cuando en una relación comienza a ganar terreno la lucha de poder, cuando las pequeñas o grandes batallas de dominio y sumisión se vuelven cotidianas, el amor está bajo amenaza. Acaso porque amar es lo opuesto a someter: algo del amor tiene que ver con reconocer, aceptar y valorar al otro en su irrepetible singularidad y en su inextinguible diferencia.

Menos educación centrada en la obediencia y la competencia, más educación centrada en la reflexión y en la empatía.

Naturaleza muerta

Todo lo «natural» es político.

Amor preservativo

El amor es como un condón: si es bueno, te protege; si es malo, se rompe de un tirón.

PSICOTERAPIA EN ACRÓSTICO

Paciencia
Serenidad
Introspección
Creatividad
Orientación
Templanza
Empatía
Risa
Afecto
Pensamiento
Imaginación
Asertividad

LEY DE VULNERABILIDAD EMOCIONAL

Mientras más dura e invulnerable se muestra una persona, mayor es su sentimiento interno de fragilidad y vulnerabilidad.

ABUSOS SEXUALES EN LA FAMILIA: EL SECRETO MEJOR GUARDADO

En innumerables familias ha existido alguna situación de abuso sexual intrafamiliar en el marco de las últimas tres generaciones, esto es, de los abuelos hacia abajo. Por lo general, se trata de tabúes o secretos de familia, no pocas veces secretos a voces, es decir, algo que la mayoría sabe pero que nadie habla.

En el contexto de una psicoterapia, la revelación de estos secretos, así como la comprensión de su impacto transgeneracional, suelen ser momentos de suma importancia terapéutica, cargados de afectos previamente rechazados, especialmente cuando la persona que consulta ha participado en estas situaciones traumáticas.

SER PADRES: VOLVER A LA INFANCIA

Muchos de los procesos psicoterapéuticos más emotivos que he tenido el privilegio de acompañar, han sido con madres y padres primerizos o recientes que, frente a la nueva experiencia de la parentalidad, se ven movilizados a trabajar sus propios conflictos y traumas infantiles no resueltos, de manera de no transmitírselos ni proyectarlos a sus amados hijos.

No cabe duda: la experiencia de ser padres es una gran oportunidad para sanar las heridas abiertas de la propia infancia.

El objetivo de una terapia de pareja

Una terapia de pareja no necesariamente tiene por objetivo facilitar la restauración del vínculo amoroso. El terapeuta puede, acaso más modestamente, ayudar a la pareja a escucharse y comprenderse. El desenlace de este proceso depende de los propios integrantes de la díada: la terapia puede servir para reparar las heridas y volver a estar juntos, o para separarse de manera menos tóxica y destructiva.

QUEJAS HABITUALES HACIA LOS PADRES

En mi experiencia clínica, una de las quejas más frecuentes de mis pacientes hacia sus madres es haber descargado en ellos sus propias frustraciones personales, mientras que uno de los reclamos más habituales hacia sus padres es haber hecho promesas que luego fueron incapaces de cumplir.

Madres y padres del mundo: tomen conciencia de sus frustraciones personales y acepten sus propios límites, en lugar de proyectar sus insatisfacciones en sus hijos y generar en ellos ilusiones irreales.

Aforismo amoroso

Lo que empieza mal, suele terminar peor.

DEUDAS EMOCIONALES

Nadie vive en paz mientras se sienta en deuda emocional con sus propios padres, ni mientras sienta que sus propios padres emocionalmente le adeudan.

Pareja y crianza

Una de las pruebas más difíciles para una pareja es sobrevivir a la crianza temprana de los hijos.

Principio de conservación emocional

Nuestros afectos siempre buscan un puerto de salida o un canal de expresión: si luchamos por expulsarlos de la mente, es muy probable que terminen encarnados dolorosamente en nuestro cuerpo o expulsados impulsivamente en nuestros actos.

Sucede que, como la materia, las emociones nunca se destruyen: solo se transforman.

.

Pareja, similitudes y diferencias

Una pareja no comienza sin el reconocimiento mutuo de sus similitudes y no perdura sin el reconocimiento mutuo de sus diferencias.

La pareja como espejo de los padres

No se tolera en la pareja lo que se rechaza de los propios padres.

Una experiencia de abuso sexual infantil puede convertirse en un bloque de hielo que enfríe y dificulte la vida sexual adulta. En estos casos, solo la profunda calidez de una relación humana basada en la confianza, la empatía y la aceptación (ya sea pareja, amistad o psicoterapia) permite descongelar y reparar la sexualidad vulnerada.

La psicoterapia y el tiempo

Marcia, 38 años, última sesión: «La terapia me sirvió para resolver mi pasado, dejar de estar detenida en mi presente y poder avanzar hacia el futuro».

La nueva familia de los adolescentes

Los adolescentes necesitan tomar distancia de su familia para poder diferenciarse y empezar a construir su propia identidad. Por esa razón, es muy común que su «nueva familia» sean su grupo de pares, sus amistades, que funcionan a la vez como espejo identitario y sostén emocional.

La frase «pareces un huésped en esta casa: solo vienes a comer y a dormir», frecuente en boca de madres y padres de hijos adolescentes, testimonia un proceso que tiene no poco de saludable: el trabajo exogámico por buscar afuera, en el amplio espacio de lo social, nuevos referentes, marcas y registros con los cuales ampliar el repertorio de la subjetividad.

Importa, de todos modos, que los padres puedan acompañar y supervisar este camino de salida. Pero es mucho más preocupante un adolescente encerrado en su casa y desprovisto de amigos, que otro que pasa menos tiempo en su hogar por estar afuera acompañado de sus amistades.

Aborto, culpa y duelo

Un aborto, sea espontáneo o provocado, suele significar un duelo. Cuando el aborto ha sido provocado, puede sumar fuertes sentimientos de culpa, afecto potenciado por un marco social que lo sanciona como ilegal. En cualquier caso, es importante poder darse permiso para expresar y elaborar los sentimientos involucrados. Cuando este duelo es negado o tapado y queda pendiente, puede obstaculizar la vida emocional posterior de una pareja y/o persona.

El lado blando de la personalidad nos permite ser cariñosos, pero nos expone a ser sumisos. El lado duro de la personalidad nos mueve a tomar decisiones, sin embargo, nos puede impulsar a ser agresivos. En el ideal (inalcanzable aunque orientador) de la integración de ambos lados, podemos ser a la vez cariñosos y decididos, sin llegar a ser sumisos ni agresivos.

Soltar la armadura

La mayoría de las personas llegan a psicoterapia por uno de estos dos motivos: porque su coraza se ha vuelto tan rígida que ya pesa demasiado, o porque su coraza se ha roto y esa fractura emocional provoca dolor. En ambos casos, se trata de comprender el porqué de la coraza, tomar contacto con las emociones rechazadas y poder vivir sin necesidad de armaduras.

Crianza pendular

«Mi mamá fue tan dura conmigo cuando niña, que yo decidí ser lo contrario. Y resulta que he sido tan blanda, que mis hijos se me fueron de las manos y ya no sé cómo manejar sus conductas: hacen lo que quieren y no respetan nada ni a nadie».

PSICOTERAPIA Y SUPERVISIÓN
EN FORMATO VIRTUAL

A veces hago psicoterapia o supervisión clínica vía Skype. Pocas dudas caben de que resulta mejor el formato presencial (frente a frente), pero cuando la distancia, una dificultad física u otro factor lo impiden, es una buena herramienta.

TRES RECETAS INFALIBLES PARA HACER FRACASAR UNA PSICOTERAPIA INFANTIL

1. Excluya a los padres.
2. Considere a los padres como rivales.
3. Ignore la historia infantil de los padres.

Encontrarse con el paciente en el ascensor: antes y después

Hace quince años, me incomodaba encontrarme con algún paciente en el ascensor que lleva a mi consulta. Esto, porque tenía la creencia (basada en el psicoanálisis clásico o tradicional) de que el psicoanalista debía mantenerse lo más impersonal y anónimo posible, para no contaminar la transferencia y poder interpretarla mejor, aspecto presuntamente central de la cura.

Desde hace diez años, no me incomoda encontrarme con algún paciente en el ascensor que lleva a mi consulta. Esto, porque estoy convencido (basado en el psicoanálisis relacional contemporáneo) de que el psicoanalista o psicoterapeuta es, en primer lugar, una persona y que una relación auténtica y cercana es parte esencial de la cura.

Lo humano es sin medida

En un mundo dominado por estándares, evaluaciones y metas, es un privilegio trabajar en un oficio que descubre en cada persona aquello que trasciende números, cantidades y medidas.

Mi ética psicoterapéutica

Concibo y busco practicar la psicoterapia como un espacio de encuentro humano auténtico y cálido, responsable y creativo, donde considero al otro en su alteridad, sus recursos y su padecimiento, intentando facilitar su conexión con su propia vulnerabilidad emocional más allá de la coraza del personaje, cuestión que no sucede si yo mismo no estoy igualmente conectado con mi propia vulnerabilidad emocional más allá de la coraza de mi propio personaje.

Los hijos no son antidepresivos de sus padres

Nunca es saludable que un hijo o una hija ocupe el rol de ser el antidepresivo o la muleta emocional de alguno de sus padres.

La psicoterapia con adultos como psicoterapia infantil

En el fondo, toda psicoterapia con una persona adulta es una psicoterapia infantil: de lo que se trata, es de reencontrarse con la niña o el niño que respira y llora debajo del envoltorio de un cuerpo adulto.

POR EL AMOR DE PAREJA, NO POR LOS HIJOS

Si una pareja no se ama, mantenerse juntos «por los hijos» nunca será una razón suficiente ni una buena idea.

Los hijos prematuros pueden crecer

Si tu hija o hijo nació prematuro, preocúpate de no verlo como un «niño de cristal», siempre dependiente de tus cuidados, porque eso puede obstaculizar su desarrollo emocional. Los hijos prematuros también pueden crecer.

LA PSICOTERAPIA COMO APRENDIZAJE EMOCIONAL COMPARTIDO

En una mala psicoterapia, el paciente es forzado a aprender la teoría de turno del terapeuta; en una buena psicoterapia, terapeuta y paciente aprenden juntos de la experiencia emocional compartida.

Abrir las puertas de la cárcel secreta

Roberto, 54 años, última sesión: «Nunca imaginé que me sentiría tan liviano y tan libre después de poder expresar todas estas emociones que mantuve guardadas durante tanto tiempo... Haber venido a terapia ha sido como abrir las puertas de mi cárcel secreta, romper los muros de silencio y dejar salir el dolor...».

Carolina no soporta que Andrés, su marido, se encierre en sí mismo cuando discuten, en lugar de conversar los problemas. Le hace recordar a su papá, extremadamente reservado y distante, que nunca fue capaz de mantener con ella, cuando era niña, una conversación más allá del saludo, asunto que siempre le ha dolido, por hacerla sentir no querida.

Andrés está cansado de que Carolina lo asedie con preguntas. Para él sería todo más fácil si dejaran pasar un par de horas antes de conversar, para que la temperatura emocional baje. Recuerda que, cuando su papá se fue de la casa, le dijo: «Es verdad que tengo otra mujer, pero la culpa es de tu mamá, tú sabes que ella es como una metralleta, nunca me dejó tranquilo, hasta que me aburrí».

Cuando veo a Carolina y a Andrés juntos, ya tengo más detalles de la historia personal de cada uno, que me hacen empatizar con ambos y comprender con más matices sus dificultades vinculares.

Muchas veces, los problemas de una pareja tienen que ver con lo que cada uno o una de sus miembros no ha resuelto de su propia infancia o relación con sus respectivos padres. Por esto, suelo entrevistar a cada persona por separado antes de empezar a verlos juntos. Así, puedo tener una visión no solo de la interacción de la díada, sino también una perspectiva más profunda de la historia familiar de cada persona.

Tres notas mentales para padres

1. Los hijos no vienen al mundo para cumplir las expectativas de sus padres.
2. Amar al otro es aceptarlo en su diferencia.
3. Quien tiene éxito en la complacencia fracasa en su autenticidad.

La depresión como cura de la omnipotencia

La depresión es menos la enfermedad que un intento desesperado de curación. Lo que nos enferma es nuestra pretensión de ser infalibles, demasiado fuertes, casi omnipotentes. La depresión, si la escuchamos (y también tratamos, porque su intensidad puede resultar peligrosa), es parte de nuestra dolorosa sanación: nos ayuda a mirar de frente esa humana vulnerabilidad que hemos rechazado por tanto tiempo.

El trabajo más hermoso, pero también más agotador, del mundo se llama maternidad y paternidad. Para realizarlo de manera suficientemente buena, conservando el buen trato, la paciencia y el disfrute, es fundamental el autocuidado: planificar espacios y tiempos de esparcimiento individual, de pareja y encuentros con las familias extendidas y con las amistades, es un requisito indispensable para no transformar la belleza de la parentalidad en un dolor de cabeza.

La psicoterapia es como el buceo

La psicoterapia es como el buceo: para que vivir en el presente sea como nadar en una superficie tranquila y disfrutable, es necesario que las corrientes subterráneas de la historia no estén demasiado agitadas. Iniciar una psicoterapia, entonces, es sumergirse en las profundidades de la propia biografía para explorar esas corrientes y destrabarlas, de manera que puedan fluir sin arremolinar las aguas.

LAS PERSONAS CON ESQUIZOFRENIA PUEDEN SER AUTÓNOMAS

Una persona con esquizofrenia no solo padece su enfermedad psiquiátrica, sino también el rol de enfermo y la sobreprotección familiar, especialmente materna. No es raro encontrar que un adulto con esquizofrenia «mejora» sustancialmente en autonomía cuando su madre fallece. Si usted tiene un familiar con esquizofrenia, evite duplicar su padecimiento con excesiva aprehensión. No se trata de dejar de lado el necesario tratamiento psicofarmacológico, sino de no olvidar potenciar sus capacidades y estimular su autonomía como persona.

Tres etapas del suicidio en hombres adultos

Tres etapas son comunes de encontrar en las peligrosas depresiones en hombres adultos, que no pocas veces terminan en suicidios efectivos:

1. Desánimo generalizado.
2. Ensimismamiento profundo.
3. Despedida afectiva.

Describamos estas etapas: en primer lugar, es observable un desánimo generalizado, cuyos desencadenantes más frecuentes son quiebres económicos y/o amorosos, desánimo que lamentablemente muchos hombres tienden a esconder y no tratar por el mandato social de comportarse y verse como «machos fuertes»; en segundo lugar, un ensimismamiento en un profundo y sostenido silencio, signo de agravamiento del estado depresivo y etapa en la cual la persona suele idear su suicidio; y en tercer lugar, antes de cometer el acto suicida, una víspera acompañada de una intensa aunque breve expresión afectiva con los seres queridos, a manera de despedida (por ejemplo, un abrazo efusivo e inesperado con un hijo, acompañado de alguna frase enigmática del tipo «siempre estaré contigo» o similar).

Es importante hacer visibles estas etapas y tratar con psicofármacos y psicoterapia a la persona afectada desde la primera etapa, para así prevenir el potencial suicidio.

DOGMATISMO TEÓRICO VERSUS ÉTICA PSICOTERAPÉUTICA

Un frecuente indicador de dogmatismo teórico en psicoanálisis es la preocupación excesiva por marcar los límites de qué es y qué no es psicoanálisis (preocupación recurrente en las escuelas freudiana, kleiniana y lacaniana). Personalmente, la considero una discusión fundamentalista, además de poco interesante. Mucho más relevante me parece una ética psicoterapéutica basada en la pregunta acerca de cómo poder ayudar de la mejor manera a una persona que me consulta con las herramientas que dispongo, sean psicoanalíticas o no.

El horóscopo de los diagnósticos universales

Hablar de «la histérica» y «el obsesivo» me parece demasiado similar a «la capricornio» y «el aries». Y como ya existe el horóscopo en su propia disciplina, como psicoterapeuta prefiero abstenerme de etiquetas rígidas (sean psiquiátricas o «estructurales») y remitirme a la singularidad de cada historia de vida, que suele ser sacrificada cuando los diagnósticos universalizantes son glorificados y reificados.

El tiempo es el verdadero oro

«Mis dos papás trabajaban de lunes a domingo cuando yo era niña, atendiendo la pequeña ferretería familiar. Ellos venían de infancias de mucha pobreza material. Me decían que con eso podíamos tener las comodidades que nos rodeaban: jamás nos faltó ropa de marca, ni tele a color, ni auto del año. Pero ellos nunca entendieron que con mi hermana nos sentíamos muy solas y poco queridas, como botadas: siempre el trabajo y la plata estaban primero. Hoy, aunque con el Pancho no tengamos demasiados lujos, lo que más valoro es el tiempo que pasamos junto a nuestra hija. Quizás porque mi marido y yo venimos de infancias de mucha pobreza emocional y entendemos que el tiempo es el verdadero oro».

El síndrome del hermano mayor

Muchas personas que han sido hermanos mayores llegan a psicoterapia agobiados por su excesivo sentido de responsabilidad. Madres y padres del mundo: no se olviden que sus primogénitos también son niños; no impongan sobre sus pequeños hombros cargas que no les corresponden. Eviten frases como «tú eres la hermana mayor y debes dar el ejemplo», «cuida a tu hermana chica, tú eres grande», «como hijo mayor, tú eres mi brazo derecho», o similares.

DELINCUENCIA JUVENIL Y MALTRATO INFANTIL

La inmensa mayoría de los niños que se vuelven «delincuentes juveniles» ha sufrido algún tipo de maltrato familiar y/o social (por lo general ambos), sea en forma de agresiones físicas, violencia psicológica, negligencia y/o abandono (no rara vez todas las anteriores).

Debajo de la rabia de un joven delincuente, llora su pena un niño maltratado.

HERMANOS Y AMIGOS
(UNA ESCENA COTIDIANA)

Santi y Dante, nuestros pequeños hijos de cuatro años siete meses y de tres años respectivamente, pelean en el living, jugando con sus trencitos de juguete. Con la Agu, su mamá, los separamos un rato, sugiriendo a Santi que se quede un momento con nosotros en la pieza. Entonces, Dante olvida al instante la pelea y nos dice: «¡Es que yo estaba jugando con mi hermano, quiero que venga!». Al minuto siguiente, los dos están jugando y riendo de nuevo con sus trenes regalones, por un buen rato, como dos buenos amigos. Testigos de esta secuencia tan habitual y cotidiana, miro a mi mujer y le digo, con amoroso orgullo paterno: «¿Te das cuenta de que les regalamos a cada uno de nuestros hijos un amigo entrañable, probablemente para toda la vida?». Mientras la Agu asiente y me mira emocionada, Santi y Dante siguen jugando, como todos los días, sin darse cuenta de nuestra conversación.

Martes de pareja

No hay receta para la difícil tarea de conciliar la vida de padres con la vida de pareja. Pero me entusiasma compartir una pequeña actividad acordada con mi mujer que ha resultado un acierto: fijar una noche dentro de la semana para salir solos (en nuestro caso, se trata de los sagrados e irrenunciables «martes de pareja»). El único requisito, no menor, es activar una red de apoyo para el cuidado de los niños durante esas tres o cuatro valiosas horas semanales. Póngalo en práctica. Vale la pena.

Los hijos pegamento

Carlos, de 32 años, me dice: «Quiero irme de la casa de mis papás, pero cuando intenté hacerlo, hace cuatro años, mi mamá se deprimió y tuvo un intento de suicidio. Sucede que mi papá fue infiel hace diez años y yo creo que mi mamá decidió seguir con él por los hijos, y ahora que solo quedo yo en la casa, le aterra el nido vacío y el vértigo de separarse».

Madres y padres del mundo: no hagan que sus hijos sean el pegamento emocional de un vínculo fracturado. Los hijos, desde la lealtad hacia ustedes, son capaces de sacrificar su autonomía, pero a costa de truncar sus propias vidas.

ME DEJAN, LUEGO NO VALGO

Muchas veces, el abandono materno o paterno deja una frase marcada en el corazón de la niña o del niño: «Si incluso uno de mis papás fue capaz de abandonarme, entonces quiere decir que soy una persona poco valiosa. Si me dejan, es porque no valgo lo suficiente».

Las experiencias de abandono infantil calan hondo en la autoestima. Un factor protector es la presencia de figuras de apego alternativas que sean capaces de transformar la premisa emocional de la poca autovalía, por medio del amor estable y sostenido.

Reflexión de un padre

Mis hijos no han nacido para cumplir mis sueños frustrados. Mi rol no es imponerles tomar la posta de mi vida, sino ayudarles a abrir sus propios caminos.

MÁS ALLÁ DE LAS CULPAS

En psicoterapia, no se trata de culpar a los padres y de eximirse de la propia culpa; tampoco de autoculparse y de eximir de culpa a los padres. Más allá de la paralizante lógica de las culpas, de lo que se trata es de poder comprender la propia historia (incluyendo la historia de nuestros padres), tomar contacto con las emociones rechazadas, liberarnos de los mandatos rígidos y asumir la responsabilidad por nuestro destino.

La adolescencia como oportunidad

La adolescencia es la mejor oportunidad de nuestras vidas para ser inmaduros e irresponsables, sin los costos que esto trae luego en la adultez. El tesoro de la saludable inmadurez adolescente puede ser fácilmente desperdiciado si los padres exigen con demasiado ahínco que sus jóvenes hijos se comporten de manera madura, responsable, solemne e intachable. La adolescencia es la etapa en que los padres tienen la dura tarea de sobrevivir a ser cuestionados, a ser derribados del trono en que sus hijos los situaban de niños, a resultar decepcionados por la conducta inesperada de sus retoños ya más crecidos. Los padres suficientemente buenos de hijos adolescentes pueden proteger y acompañar la aventura adolescente sin restringir en exceso la salida de sus hijos al mundo.

Despedir a nuestros muertos

Es necesario despedirnos de nuestros muertos. Hacer el duelo y soltar sus presencias, para que no queden como fantasmas adheridos a nuestro cuerpo, como sombras palideciendo los días, como pájaros negros a nuestro acecho. Es necesario enterrar emocionalmente a nuestros muertos, no para olvidarlos, sino para recordarlos. Despedirlos y enterrarlos, para no cargar con el peso de los duelos no resueltos.

Los hijos y el amor incondicional

A Santi, mi hijo de cuatro años, le gustan mucho los autos. A mí no. A mí me gusta el fútbol. A él no. Ayer, luego de almorzar, me dijo: «Papá, ¿veamos fútbol juntos? A mí también me encanta el fútbol». Yo me sorprendí y me alegré. Mi señora me advirtió: «Parece que alguien está dispuesto a cambiar sus intereses para complacer al papá...». Entonces me di cuenta y le dije: «Hijo, si te gusta el fútbol, te amo. Si te gustan los autos, te amo. Si te gustan las dos cosas o ninguna, te amo. No necesitas decirme que te gusta el fútbol, porque yo te amo igual». Santi me mira, me abraza y me dice: «Yo también te amo, papito».

No hay soledad

Nacemos de otros
crecemos junto a otros
enfermamos y sanamos
con otros y por otros
No hay siquiera muerte
en absoluta soledad

MEDITACIÓN EN HORA PUNTA

A veces me cansa la moda orientalista, conservadora y ruralista de criticar la velocidad y virtualidad de la ciudad occidental contemporánea. El fundamentalismo de la lentitud y de la presencia me parece a ratos menos una revolución que otra mercancía.

TRES COSAS QUE NO ME GUSTAN DE LA «CRIANZA RESPETUOSA»

1. Que sus partidarias y partidarios no asuman que se trata de un modelo y no de la única y última verdad, cayendo con frecuencia en el fanatismo intransigente.
2. Que se argumente desde la premisa de «lo natural», con escasa lucidez crítica acerca del carácter político de dicha premisa.
3. Que se relegue la relación de pareja a un segundo plano, relegación rara vez asumida, reconocida y reconsiderada.

MÓNICA: DE CUIDADORA A CUIDADA

Es nuestra última sesión luego de casi un año de psicoterapia. Le pregunto a Mónica, psicóloga de treinta años, qué ha sido lo más valioso o importante para ella de todo el proceso, al que llegó luego de un intento de suicidio de la madre que la hizo sentir culpable «por no haberla cuidado lo suficiente, como debía». Piensa unos segundos, suspira, sonríe y me responde: «Tú sabes que yo toda mi vida cuidé a los demás, partiendo por mi propia mamá, siempre sobrepasada, siguiendo por mi hermano, un Peter Pan, y también a tantas parejas pasteles que había tenido. Aquí en terapia por primera vez confié y me atreví a dejarme cuidar. Todavía recuerdo esa sesión de mitad de año en que hacía frío, yo me quedé dormida y tú me abrigaste, sin despertarme. Fue como sentirme acunada. Y es que eso me faltaba: poder sentirme niña, incluso guagua, y no siempre la mamá o la psicóloga de los demás. Ahora ya solté ese rol, me siento más libre...».

No hay «El Tratamiento»

En psicoterapia, no hay «El Tratamiento», esto es, un modo uniforme, universal y estandarizado de desarrollar el trabajo clínico. Lo que la experiencia revela, más bien, es la emergencia de los tratamientos: pluralidad múltiple e irreductible al manual de turno; deriva impredecible, novedosa y sorpresiva de encuentros humanos singulares, heterogéneos e irrepetibles.

Expectativa y experiencia

Alta expectativa, experiencia esquiva; baja expectativa, experiencia viva.

HERRAMIENTAS PSICOTERAPÉUTICAS INSPIRADAS EN EPISTEMOLOGÍAS

1. Herramienta terapéutica positivista:

No dar por sentadas las explicaciones del consultante acerca de sus vivencias, sino explorar ejemplos de hechos concretos y a partir de allí generar hipótesis alternativas.

2. Herramienta terapéutica constructivista:

Co-construir un diálogo terapéutico en un proceso conjunto entre consultante y terapeuta, evitando situarse como autoridad o como experto.

3. Herramienta terapéutica hermenéutica:

Comprender los principios organizadores a partir de los cuales el consultante interpreta su experiencia.

4. Herramienta terapéutica deconstructiva:

Orientar el trabajo clínico hacia la desidentificación del paciente respecto del personaje que ha asumido en su vida.

5. Herramienta terapéutica fenomenológica:

Poner teorías y diagnósticos entre paréntesis y favorecer el encuentro humano auténtico e inmediato en la experiencia con el otro.

Argumentos peligrosos

En el nombre de Dios, tantas guerras.
En el nombre de la Patria, tantas muertes.
En el nombre del Amor, tanto odio.
En el nombre del Respeto, tanta violencia.

Hablar de «Dios» y de «Patria», de «Amor» y «Respeto», no es garantía de nada. A falta de pensamiento crítico, estas lindas palabras pueden llegar a ser argumentos peligrosos, especialmente cuando son esgrimidos de modo vehemente como verdades incuestionables.

Los peores crímenes de la historia humana han sido cometidos apelando al Bien.

SUPERVISIÓN CLÍNICA Y ESTILOS DE TRABAJO EN PSICOTERAPIA

Cuando hago supervisión clínica (labor que realizo desde hace quince años y que disfruto tanto como el oficio de la psicoterapia), me interesa que cada psicoterapeuta a quien acompaño incorpore y asimile lo que le sirva de lo que yo le comento, y lo adapte y reinvente según su propia forma de trabajar. Yo intento transmitir mi propia experiencia y lo que me ha resultado útil o valioso, partiendo de la base y respetando que cada psicoterapeuta tenga su estilo personal de trabajo. Orientar, a la vez que favorecer la creatividad: he allí el arte de la supervisión clínica.

El camino del propio pensar

Durante más de dos décadas, me dediqué intensamente al hábito académico de las citas y referencias. Mis primeros tres o cuatro libros abundan en bibliografía. Recién en los últimos años me he atrevido a liberarme de dicho recurso de autoridad y animado a pensar por mi cuenta, sin necesidad de buscar respaldo y confirmación en las voces de mis maestros. Para muchos colegas que han permanecido fieles al camino del citar, mis últimos libros carecen del rigor solemne que exudan las normas APA. Y tienen razón: cambié mi antiguo academicismo por un estilo más libre y personal. En este nuevo camino, hay una soledad que tiene el vertiginoso sabor de lo creativo. Por supuesto, no estoy solo: lo que siento, pienso y creo está teñido y atravesado de innumerables otros. El puente entre un camino y otro es frágil y puede parecer intimidante. Pero cruzarlo es una aventura apasionante y recomendable.

FREUD, LACAN, WINNICOTT:
BREVE ANECDOTARIO PARA DESIDEALIZAR ÍDOLOS

Freud siempre insistió en que los psicoanalistas pasaran ellos mismos por una experiencia psicoterapéutica con otro. Él jamás lo hizo.

Lacan habló toda la vida sobre la función del padre y su importancia. Su hija escribió un libro para denunciar que él fue con ella un padre ausente y desconsiderado.

Winnicott dedicó buena parte de su carrera a hablar con propiedad acerca de la crianza de los niños, dando consejos a madres y padres durante décadas. Él mismo nunca tuvo hijos. Y cuando intentó acoger y alojar a un niño abandonado y difícil en su casa, lo terminó odiando y el asunto resultó un infierno.

LEO, LUEGO ESCRIBO

Cada libro deja en mí una semilla que se mezcla con otras muchas, y entonces algo inesperado brota. Crear es recrear, hacer algo novedoso con lo repetido, transformar, mudar la forma, versionar. Como decía un tal Borges: «Que otros se jacten de las páginas que han escrito; a mí me enorgullecen las que he leído».

Razones para escribir

«¡Sebastián! te escribo para contarte que estoy leyendo el *Diario clínico* y ha sido muy útil en mi trabajo como psicoterapeuta de un centro de atención a mujeres sobrevivientes de agresiones sexuales. ¡Déjame decirte que incluso te he citado en sesiones, ja, ja, ja! Bueno, solo quería agradecer el hecho de que compartas tu experiencia de este trabajo tan hermoso del encuentro con un otro. ¡Abrazos grandes!».

La experiencia erótica

Hay en la experiencia erótica el entrelazamiento de dos polos de lo humano en constante tensión dialéctica: lo explícito y lo implícito, lo visible y lo invisible, lo audible y lo inaudible, lo sensible y lo imaginativo, lo encarnado y lo fantaseado, lo manifiesto y lo misterioso. La polarización en el aspecto explícito, allí cuando todo es transparente y evidente, coarta la deriva imaginativa del deseo; la rigidización en el polo implícito, con exclusión del contacto piel a piel y del gozoso escozor de la carne, vuelve a la experiencia sexual una abstracción volátil e insípida. De lo que se trata en el abrazo erótico, entonces, es de la danza entre cuerpo y enigma, de la emergencia de los cuerpos enigmáticos, de la erupción del enigma encarnado.

TRUMAN, TRUE MAN

Tomar conciencia de la proximidad de nuestra propia muerte nos vuelve personas más honestas, profundas y auténticas.

Las raíces emocionales de la claustrofobia: el claustro relacional

Muchas personas que sufren claustrofobia, es decir, aquella angustia producida por la permanencia en lugares cerrados, han padecido antes la experiencia angustiosa de permanecer atrapadas en relaciones o vínculos cerrados, asfixiantes y disfuncionales, de los cuales ha resultado muy difícil o imposible salir.

Esta relación sofocante, que bien podemos llamar «claustro relacional», suele darse en el contexto de lazos interpersonales con la familia de origen, especialmente con la madre y/o el padre. Es como si estas personas dijeran: «Ya sé lo que es no poder salir de algo (la relación con mi madre y/o mi padre) y me aterra repetir esa experiencia de encierro (en un ascensor, un avión, el metro, etc.)».

Una psicoterapia puede ayudar a que la claustrofobia se desvanezca, en la medida en que puedan ser exploradas, elaboradas y sanadas las heridas emocionales asociadas a dicho claustro relacional, en el marco seguro y confiable del vínculo terapéutico.

FOBIAS: LA EVITACIÓN DE UNA AMENAZA YA VIVIDA

Suele definirse la fobia como un «temor intenso e irracional, de carácter enfermizo, hacia una persona, una cosa o una situación». Al menos desde mi experiencia clínica, no puedo compartir esta definición: en la inmensa mayoría de las personas que he tratado, no se trata de un temor «irracional» ni «enfermizo», sino de un temor comprensible y válido, en cuanto el objeto o experiencia temidos remiten (directa o indirectamente) a vivencias emocionales traumáticas que ya han sido experimentadas como tal en el pasado, especialmente en la infancia, pasado que sigue presente en la medida en que no ha sido elaborado.

CINCO MODOS EFICACES DE RESOLVER CONFLICTOS INTERPERSONALES EXTRAÍDOS DE LA EXPERIENCIA CLÍNICA

1. No ir a todas las peleas.
2. Tener disponibilidad para ceder.
3. Negociar en lugar de imponer expectativas.
4. Ocupar el sentido del humor, reírnos de nosotros mismos y no ser tan graves.
5. No esperar que el otro adivine lo que estamos sintiendo o pensando.

Agregue uno:

La escritura como invitación abierta

I

Si tengo la suerte de que un desconocido lector o una insospechada lectora pueda viajar por el cielo blanco de las páginas de uno de mis libros, si por fortuna o misterio alguien, aunque sea una sola persona, logra transportarse y sentir por un instante algo de la experiencia emocional tan íntima que acontece en mi trabajo psicoterapéutico cotidiano, entonces escribir no habrá sido del todo en vano.

II

«Hola. Soy de México y quiero hacerte saber mi admiración y agradecimiento por lo que compartes en tus publicaciones. Aquel día en que te encontré en la red ha resultado más que provechoso. Te escribo para felicitarte enormemente por *Diario clínico*. Te confieso que me llegó por paquetería a mediados de diciembre y no lo he concluido porque procuro leer pocas páginas al día, aunque a veces me paso. Es realmente bueno... la forma en que escribes, las conexiones, las analogías. Simplemente, me tiene maravillada: cuando leo las palabras me transporto a tu consulta. Saludos desde México, si alguna vez estás por acá, ¡sería fenomenal escucharte en vivo! Un afectuoso abrazo a la distancia».

Elogio de la inspiración

Es cierto que en toda creación hay menos inspiración que trabajo. Pero sin esa chispa de arranque, sin ese aire que insufla el corazón hasta el estallido, sin ese soplo demoníaco que embriaga de golpe y por segundos, todo trabajo posterior se vuelve insípido o estéril. Una creación no puede sino nacer como una fuerza que te arrastra, como un fuego que te enciende por dentro sin previo aviso, como destello de oscuridad, como ceguera lúcida entre un mar de luces. La única tarea del creador es dejarse asaltar sin oponer resistencia con el uso banal de la razón. Sucede que la creación antecede al creador. Ya lo sabía Keith Richards, por diablo y por viejo: «Las grandes canciones se escriben solas. A ti te arrastran por la nariz o por las orejas. La habilidad es no interferir en ello demasiado. Ignora la inteligencia, ignóralo todo: solo síguela adonde te lleve».

Polaridades

El peligro de pararnos en la vida solo del lado de nuestras fortalezas es ahogarnos en la exigencia de que debemos ser fuertes, exitosos y felices; el aporte de abrazar nuestras debilidades es volvernos más auténticos, profundos y conectados emocionalmente con nuestra propia y humana vulnerabilidad.

PSICOTERAPIA: AUTOCONOCIMIENTO, NO EGOÍSMO

Muchas veces, la psicoterapia es una oportunidad para que la persona que consulta pueda volver a centrarse en sí misma (o hacerlo por primera vez). Y esto no se trata de egoísmo, sino de autoconocimiento, esto es, la capacidad para reconocer y tomar contacto con las propias necesidades emocionales muchas veces postergadas o invisibilizadas por demasiado tiempo, en función de haberse acomodado a las expectativas ajenas.

De soledades y separaciones

Muchas veces, la dificultad para salir de una relación de pareja tormentosa tiene que ver con el miedo profundo a la soledad, terror que a su vez, suele ser transmitido por la propia madre o el propio padre, que han dado un ejemplo de vida solitaria y amargada. Es como si la persona dijera: «No puedo dejar esta relación, porque puedo hundirme en el infierno de la soledad, igual como mi madre (o mi padre)».

Solo trabajando la relación con los propios padres y generando una diferenciación emocional respecto de ellos («yo no soy mi madre: ella tiene su historia y yo la mía»), es posible tomar distancia y hacer el duelo de las propias relaciones amorosas desgastadas.

Para poder separarse de una pareja, primero hay que separarse de los propios padres.

CÓMO PERJUDICAR LA VIDA DE SUS HIJOS EN UN SOLO PASO

1. Impóngales a sus hijos lo que ellos deben ser y hacer para cumplir con las expectativas que usted tiene de ellos.
2. No hay paso dos.

¿Qué vas a hacer con lo que tus padres te hicieron?

En la mayoría de las personas que acuden a psicoterapia, me encuentro con historias de vida en las cuales aparecen madres y padres disfuncionales que han generado traumas emocionales y relacionales en sus hijos. Empatizar, reconocer y validar en estas personas su condición de víctimas afectadas por alguna forma de maltrato parental, es un primer paso de la cura (paso que a veces implica explorar las infancias de los propios padres, no para justificarlos, sino para comprender la transmisión de lo traumático en la historia familiar). Asumir la responsabilidad por la dirección de la propia vida es un segundo y posterior paso del tratamiento. La pregunta que sintetiza la intersección entre ambos momentos del proceso terapéutico puede ser formulada de la siguiente forma: «¿Y ahora qué vas a hacer tú con lo que tus padres te hicieron?». Sucede que los seres humanos, como lo adelantara un tal Sartre, somos lo que hacemos con lo que hicieron de nosotros.

LACAN O LAS PARADOJAS DEL PADRE

Lacan dedicó su vida a teorizar acerca de la función paterna. Su hija dedicó su vida a denunciar que su padre fue una figura ausente y que abandona (incluso escribió un libro al respecto). Deprimida, terminó su vida suicidándose.

El síntoma, un amigo

No se trata simplemente de eliminar nuestros síntomas, sino de reconciliarnos con ellos, puesto que son portadores de aquellas verdades emocionales que hemos rechazado por demasiado tiempo.

VIVIR PARA CREAR (MANIFIESTO)

Pocas cosas me hacen sentir más vivo que crear. Desde muy niño, crear ha sido mi pasión: primero figuras con legos (nunca predefinidas, siempre abiertas), después poemas, canciones, libros. Pro-crear a los hijos, cómo no, la más sagrada de las creaciones. Y el amor, esa creación compartida de un espacio secreto, allí donde habita —íntimo y encarnado— algo del orden del misterio. La psicoterapia: crear esperanza y porvenir en laberintos y calles sin salida, siempre con otro. Cuando creo algo (y en algo), me importa mucho menos el resultado que el proceso, el objeto logrado (o no) que la experiencia vivida. Y si sucede que un lugar o un vínculo no me permiten sentirme creativo, termino por soltarlos, aunque me duela. Si pudiera resumir mi vida en tres palabras, podría escribir «vivir para crear». O «vivo, luego creo».

Gamba y media

Hace unos días, recomendé una psicóloga a una persona cercana, a quien llamaré Laura. Pensé en esa psicóloga porque fue profesora mía hace veinte años y su estilo me pareció afín a las características personales de Laura. Recién recibí un llamado de Laura, quien me dijo con voz atónita: «¿Tienes otro dato? Esa psicóloga cobra $150.000 por hora. ¡Casi me caigo de raja!». Yo le respondo, en tono de broma: «¿No te das cuenta de que es una estrategia clínica para que resuelvas tu problema lo antes posible?». Luego de reírnos, le doy un par de recomendaciones alternativas.

TIP PSICOLÓGICO PARA HACER REGALOS

Menos objetos, más experiencias.

Una práctica inquebrantable

Ir subiendo el taxímetro de la consulta con los años y la experiencia, pero conservando siempre cinco cupos a mitad de precio (y ocasionales consultas gratuitas) para personas que no pueden pagar los honorarios de turno, ¿es sentimiento de culpa, conciencia social, ambas o ninguna? Sepa Freud, pero en mi decimoséptimo año de gasfitería emocional, es una práctica inquebrantable. Solo para quienes tienen reales y complejas limitaciones económicas. No exijo papeles ni burocracias: solo apelo a la sinceridad y a la confianza.

Experiencias de vida 1 - objetos materiales 0

Con mi mujer (también psicóloga), no tenemos una gran casa, ni un gran auto, ni una TV gigante y último modelo. Lo que después de largos años hemos alcanzado a ahorrar, lo hemos ido dedicando a realizar experiencias de vida que disfrutamos y que nos generan sentido: publicar libros (especialmente en mi caso), ir a muchos conciertos y eventos culturales, y viajar. Hoy, por ejemplo, he cumplido mi sueño personal de ver y escuchar el mejor jazz clásico (el que más me gusta) en el lugar donde se gestó: la bella ciudad de New Orleans. ¡Gracias a la vida y salud por el gran Louis Armstrong! Y usted, recuerde: menos objetos materiales, más experiencias de vida.

Paradoja existencial

No empezamos a encontrarnos hasta que nos perdemos.

El complejo de la Virgen María

Ocho de cada diez mujeres adultas que veo en mi consulta se postergan excesivamente a sí mismas por sacrificarse en función de los demás.

El complejo de Peter Pan

Ocho de cada diez hombres adultos que veo en mi consulta se centran excesivamente en sí mismos y postergan la preocupación por los demás.

La Virgen María y Peter Pan:
SAL, AJO, LECHUGA

Ocho de cada diez parejas que veo en mi consulta están conformadas por una mujer que se posterga excesivamente a sí misma por sacrificarse en función de los demás, y un hombre que se centra excesivamente en sí mismo y posterga la preocupación por los demás.

Adhesión a la psicoterapia

Tres ingredientes que contribuyen a que una psicoterapia tome vuelo: de parte del paciente, motivación; de parte del terapeuta, empatía; de parte de ambos, acuerdos respecto a fines y medios.

—La traigo porque es violenta y agresiva.
—Mi mamá me pega...
—¡Cállate, estoy hablando yo, no me interrumpas, cabra insolente!

Dar de baja

—Hoy vengo a darte las gracias y a decirte que no seguiré viniendo a hablar contigo, porque ya no lo necesito...

—Soy yo el más agradecido: mi mayor alegría como psicoterapeuta es cuando, en lugar de dar de alta como una autoridad solemne, soy dado de baja por innecesario.

BREVE PRINCIPIO PSICOLÓGICO PARA EXPLICAR EL FUNDAMENTO CONTEXTUAL, RELACIONAL E HISTÓRICO DE LA AGRESIVIDAD Y DE LA VIOLENCIA

En el fondo, todo ataque es una defensa a una injuria ya recibida.

LAS TRES CLAVES DE LAS PAREJAS FELICES

1. Mantener una comunicación respetuosa.
2. Conservar tiempos y espacios para el erotismo.
3. Desconfiar de recetas sobre parejas felices.

MARCELA, 17 AÑOS DESPUÉS

El año 1999 —en mis primeros tiempos en el oficio de la psicoterapia— atendí a Marcela, una joven de veinte años cuyo sueño era tener una familia. Algo que no tuvo de niña, porque sus padres la abandonaron y se crió como empleada con una vecina. Una y otra vez, sin embargo, se involucraba con hombres déspotas y negligentes, como su padre. Durante los diez meses que trabajamos juntos, pudimos rescatar a la niña abandonada que vivía en ella, abrazarla y limar las heridas. Ella pudo iniciar una relación de pareja mucho más sana que las anteriores. Hoy, casi diecisiete primaveras más tarde y ya de 37 años, me sorprende con un cariñoso *mail*: «Me acordé de ti porque una amiga empezó terapia, encontré tu *mail* en Internet. Tengo buenos recuerdos de nuestras sesiones. Eso sí, te gastaba todos los pañuelitos, ja, ja, ja. Hoy mi vida es mejor que en esa época. Sigo con Luis, ¿te acuerdas de él? Hemos tenido altos y bajos, como todas las parejas, pero estoy contenta y tranquila. Tenemos dos hijas, de nueve y siete años. Soy una mamá muy diferente a la mía. Un poco aprehensiva eso sí, como que me fui *pal* otro lado... Te mando una foto de los cuatro. Veo que sigues haciendo terapia, qué paciencia escuchar a tantas personas, ja, ja, ja. ¡Muchos saludos!».

«Y pensar que toda mi vida he tenido como objetivo no parecerme a mis papás y ahora resulta que cada vez me parezco más a ellos, cometiendo sus mismos errores...».

«Hoy, en mi última sesión, puedo decir que la psicoterapia me sirvió para dejar de jugar el rol de la mujer salvadora que lucha por rescatar a su hombre inmaduro, infantil y pastel. Por fin he podido centrarme más en mí, en mi propia felicidad, sin sentir que eso es malo o es egoísta, y sin sentirme culpable. Ahora estoy sola, pude dejar a mi expareja, que más parecía mi hijo. Me siento libre, liberada...».

Padres suficientemente terapeados

El mejor favor que madres y padres podemos hacer por nuestros hijos es trabajar nuestros conflictos emocionales no resueltos, para no proyectarlos en los niños.

Más vale padres terapeados, que hijos trapeados. Y más vale adultos tratados, que niños maltratados.

En el nombre del «respeto»

Advertencia: muchas madres que se dicen «respetuosas» son, en el fondo, madres ansiosas y aprehensivas, que en lugar de ofrecerse como una base segura para sus hijos, construyen en ellos pautas de apego inseguro.

Aplíquese también para padres.

Con licencia para enojarse

Es común escuchar o leer que enojarse está mal: deberíamos «autorregularnos», ser «asertivos», «tolerar la frustración», practicar más meditación, convertirnos en una especie de robot zen.

Personalmente, reivindico el humano derecho a enojarnos y a no reprimir la rabia. Asunto que no es sinónimo de ser violentos. Por el contrario: la violencia —en su ímpetu por negar radicalmente al otro— suele estallar precisamente como explosión de la rabia largamente contenida.

Yo me enojo. ¿Y qué tanto?

Niños que no se pueden contener porque no han sido contenidos por padres que fueron niños que no se podían contener porque no fueron contenidos por padres que fueron niños que no se podían contener...

Trabajo adulto y dolor infantil

Dime en qué trabajas de adulto y te diré qué sufriste de niño.

La vocación que escogemos suele ser (entre otras cosas) un intento de solución para un problema emocional infantil.

ALIANZA TERAPÉUTICA = VÍNCULO + ACUERDO

Ya no es novedad: lo que caracteriza a una psicoterapia suficientemente buena (aquella que logra cumplir las metas acordadas) es, en primer lugar, la calidad de la alianza terapéutica. Y esta última considera dos facetas: vínculo y acuerdo. Respecto al vínculo, es importante —como ya adelantaba el viejo Rogers— que el psicoterapeuta exprese una actitud de autenticidad, aceptación incondicional y empatía, en un rol que facilite la comprensión y verbalización conjunta de la experiencia emocional. En cuanto a los acuerdos, es relevante la construcción colaborativa de objetivos terapéuticos (fines), el consenso respecto a la modalidad de trabajo (medios) y el diálogo sostenido acerca de lo avanzado y lo que aún queda pendiente en el trabajo clínico (retroalimentación).

AQUÍ, TORRE DE CONTROL

¿Te asusta volar en avión? Probablemente lo que te aterra es no tener el control. Quizás porque aprendiste a tener el control de tu vida demasiado temprano, cuando protegerte era tarea de tus padres y ellos no pudieron estar a la altura.

Artefacto

Feminismo y masculinismo unidos
jamás serán vencidos

Adaptación escolar

Martes

—Hola, Sebastián, ayúdame… Mi hijo tiene cuatro años y empezó el colegio la semana pasada. Fue dos días: uno no quiso ir y hoy otra vez pataleta. Tiritaba de miedo. No sé cómo manejarlo. Recomiéndame algo…

—«Todos los niños entran en el proceso de adaptación... Tiempo al tiempo y cuida las señales hacia tu hijo: si él te ve ansiosa, insegura y con pena, va a pensar que lo estás abandonando en un lugar que te parece inseguro y, por ende, va a sentir mucho miedo. Muéstrale, no solo con palabras, sino que con gestos, caras, miradas e incluso con tus pulsaciones, que el lugar donde lo dejas es el lugar donde confías que va a estar bien. Y ojo que en esos gestos, caras y miradas debes incluir al padre y a su profesora». Palabras de una profe escolar que es amiga mía, que coinciden con mi opinión y experiencia. Cariños.

Viernes

—Seba... Gracias por tu consejo. Lo seguí: dejé de sentir que lo abandono y mágicamente se queda tranquilo y feliz en el cole. A pesar de saber qué hacer, a veces uno necesita que te lo diga otra persona…

La psicoterapia como práctica política

La psicoterapia no es un espacio extraterritorial ni políticamente neutro. Psicoterapeuta y consultante jamás están ajenos al impacto de fuerzas sociohistóricas, encarnadas en mandatos sociales que circulan tanto al interior de las familias como en la exterioridad del ámbito público y colectivo. Tareas necesarias para el psicoterapeuta: evitar naturalizar sus propios supuestos o premisas; abstenerse de imponer sus propias creencias o valores; asumir que es imposible situarse desde un lugar presuntamente «neutro» en cuanto a ideologías; reconocer, asumir y eventualmente transparentar sus propias reflexiones y sentimientos, comprendiéndolos no solo como parte de una matriz intersubjetiva, sino también como emergentes de un campo social políticamente tensionado; estar abierto a la transformación recíproca y a la influencia mutua como procesos irreductibles y necesarios del trabajo clínico.

Ocho de cada diez mujeres adultas (y dos de cada diez hombres) llegan a psicoterapia porque han vivido siempre para los demás y ahora por fin quieren dejar de postergarse a sí mismas.

Ocho de cada diez hombres adultos (y dos de cada diez mujeres) llegan a psicoterapia porque han vivido siempre para sí mismos y ahora por fin quieren dejar de postergar a los demás.

Tres recordatorios para madres y padres

1. Amar no es poseer, ni controlar, ni dominar.
2. Los hijos no son tu propiedad privada.
3. Los padres son guías y no dueños.

Table of Contents

Cubierta
Portada
Créditos
Nota preliminar
Rafael o el miedo a dejar la cagá
Pilar, demasiado pilar
Divorcio no es sinónimo de trauma
Muñeca
El retorno de la adolescencia postergada
Obligada a ser feliz
El abandono: una marca invisible
Putear en sesión
Constanza o la niña que toca la puerta
Ir al psicólogo es para los débiles
Natalia, última sesión
Los círculos viciosos en las relaciones de pareja
Una relación de pareja no es una psicoterapia
De abandonos y soledades
Celos patológicos
«Yo soy así»
Navidad rojinegra
Los cortes en psicoterapia con adolescentes
Psicoterapia y fin de año
Navidad y suicidio: el efecto de contraste
Los mejores psicoterapeutas
Mentira e ilusión
Siempre juntos
El Principito
Bendita decepción
Axioma vincular
Homo ludens (orientación vocacional)
Personas blandas y personas duras
Autoayuda paradójica
No hay amor sin chispeza
Cinco principios para una teoría psicológica en el siglo xxi
El secreto aliento de la escritura
La diferencia entre psicopatología y psicoterapia
El secreto mejor guardado de la psicoterapia
La vulnerabilidad como fortaleza

Los enemigos como tesoro
Esa peligrosa perfección
Homo zombie
Prejuicios
Psicoterapeuta suficientemente malo
La psicología no es una ciencia exacta
Elogio del chasconeo
Sujeto es historia
Empatizar con los padres: la llave secreta de la psicoterapia infanto-juvenil
Es palabra de Freud
Arjona, psicoterapeuta
Mensaje de voz
El giro humanista de los psicoterapeutas experimentados
La opinión profesional
Lo previsible y lo imprevisible en psicoterapia
Siete principios para una psicoterapia suficientemente buena
Año Nuevo
Renacimiento
El nacimiento de un padre
Clarificar, ejemplificar, resignificar
Elijo, elijo, elijo
La dialéctica entre identidad y diferencia en los vínculos humanos
Proporción directa
La paradoja de la autoestima
Apego no es pegoteo
Un nuevo ciclo
Crítica del presente puro
Elogio del involucramiento psicoterapéutico
La niñez descongelada
La parte dura y la parte blanda de la personalidad en sus relaciones con los mandatos de género
Supervisión clínica: de la teoría a la conexión emocional
Tomar o no tomar pastillas
Orientación vocacional en dos pasos
De la vocación extrínseca a la vocación intrínseca
Fantasía sexual y carácter
Cada lugar es un mundo
Santiago tiene buenos aires
Diez pequeños heroísmos cotidianos
Libertad, independencia, creatividad
Retroceder para avanzar
Sacar la voz

La historia es la llave
No hay soledad
Receta para el divorcio en tres sencillos pasos
Volver de la muerte o el proceso de desrobotización
Muchos profesores, pocos maestros
Adicción
El mito de la infancia feliz
Dejar de proyectar el lado débil
A escala humana
Hijos: ni espías ni aliados
La ley de la coraza
Cortes adolescentes: cuando la familia no es sostén suficiente
Los hijos como espejos de los padres
Confieso que he leído
La desobediencia y su función en el desarrollo
De amores y poderes
La educación y sus principios
Naturaleza muerta
Amor preservativo
Psicoterapia en acróstico
Ley de vulnerabilidad emocional
Abusos sexuales en la familia: el secreto mejor guardado
Ser padres: volver a la infancia
El objetivo de una terapia de pareja
Quejas habituales hacia los padres
Aforismo amoroso
Deudas emocionales
Pareja y crianza
Principio de conservación emocional
Pareja, similitudes y diferencias
La pareja como espejo de los padres
Abuso sexual infantil y sexualidad adulta
La psicoterapia y el tiempo
La nueva familia de los adolescentes
Aborto, culpa y duelo
La psicoterapia como camino hacia la integración de la personalidad
Soltar la armadura
Crianza pendular
Psicoterapia y supervisión en formato virtual
Tres recetas infalibles para hacer fracasar una psicoterapia infantil
Encontrarse con el paciente en el ascensor: antes y después
Lo humano es sin medida

Mi ética psicoterapéutica
Los hijos no son antidepresivos de sus padres
La psicoterapia con adultos como psicoterapia infantil
Por el amor de pareja, no por los hijos
Los hijos prematuros pueden crecer
La psicoterapia como aprendizaje emocional compartido
Abrir las puertas de la cárcel secreta
Sesiones individuales preliminares en terapia de pareja
Tres notas mentales para padres
La depresión como cura de la omnipotencia
Cómo ser padres sin morir en el intento
La psicoterapia es como el buceo
Las personas con esquizofrenia pueden ser autónomas
Tres etapas del suicidio en hombres adultos
Dogmatismo teórico versus ética psicoterapéutica
El horóscopo de los diagnósticos universales
El tiempo es el verdadero oro
El síndrome del hermano mayor
Delincuencia juvenil y maltrato infantil
Hermanos y amigos (una escena cotidiana)
Martes de pareja
Los hijos pegamento
Me dejan, luego no valgo
Reflexión de un padre
Más allá de las culpas
La adolescencia como oportunidad
Despedir a nuestros muertos
Los hijos y el amor incondicional
No hay soledad
Meditación en hora punta
Tres cosas que no me gustan de la «crianza respetuosa»
Mónica: de cuidadora a cuidada
No hay «El Tratamiento»
Expectativa y experiencia
Herramientas psicoterapéuticas inspiradas en epistemologías
Argumentos peligrosos
Supervisión clínica y estilos de trabajo en psicoterapia
El camino del propio pensar
Freud, Lacan, Winnicott: breve anecdotario para desidealizar ídolos
Leo, luego escribo
Razones para escribir
La experiencia erótica

Truman, true man
Las raíces emocionales de la claustrofobia: el claustro relacional
Fobias: la evitación de una amenaza ya vivida
Cinco modos eficaces de resolver conflictos interpersonales extraídos de la experiencia clínica
La escritura como invitación abierta
Elogio de la inspiración
Polaridades
Psicoterapia: autoconocimiento, no egoísmo
De soledades y separaciones
Cómo perjudicar la vida de sus hijos en un solo paso
¿Qué vas a hacer con lo que tus padres te hicieron?
Lacan o las paradojas del padre
El síntoma, un amigo
Vivir para crear (manifiesto)
Gamba y media
Tip psicológico para hacer regalos
Una práctica inquebrantable
Experiencias de vida 1 - objetos materiales 0
Paradoja existencial
El complejo de la Virgen María
El complejo de Peter Pan
La Virgen María y Peter Pan: sal, ajo, lechuga
Adhesión a la psicoterapia
Pan de cada día
Dar de baja
Breve principio psicológico para explicar el fundamento contextual, relacional e histórico de la agresividad y de la violencia
Las tres claves de las parejas felices
Marcela, 17 años después
El eterno retorno del trauma emocional
Más allá del complejo de Virgen María
Padres suficientemente terapeados
En el nombre del «respeto»
Con licencia para enojarse
El ciclo de la desregulación emocional
Trabajo adulto y dolor infantil
Alianza terapéutica = vínculo + acuerdo
Aquí, torre de control
Artefacto Feminismo y masculinismo unidos jamás serán vencidos
Adaptación escolar
La psicoterapia como práctica política

Género y psicoterapia
Tres recordatorios para madres y padres

Índice

Cubierta	8
Portada	9
Créditos	10
Nota preliminar	11
Rafael o el miedo a dejar la cagá	12
Pilar, demasiado pilar	13
Divorcio no es sinónimo de trauma	14
Muñeca	15
El retorno de la adolescencia postergada	16
Obligada a ser feliz	17
El abandono: una marca invisible	18
Putear en sesión	19
Constanza o la niña que toca la puerta	20
Ir al psicólogo es para los débiles	21
Natalia, última sesión	22
Los círculos viciosos en las relaciones de pareja	23
Una relación de pareja no es una psicoterapia	24
De abandonos y soledades	25
Celos patológicos	26
«Yo soy así»	27
Navidad rojinegra	28
Los cortes en psicoterapia con adolescentes	29
Psicoterapia y fin de año	30
Navidad y suicidio: el efecto de contraste	31
Los mejores psicoterapeutas	32
Mentira e ilusión	33
Siempre juntos	34
El Principito	35
Bendita decepción	36

Axioma vincular 37
Homo ludens (orientación vocacional) 38
Personas blandas y personas duras 39
Autoayuda paradójica 40
No hay amor sin chispeza 41
Cinco principios para una teoría psicológica en el siglo xxi 42
El secreto aliento de la escritura 43
La diferencia entre psicopatología y psicoterapia 45
El secreto mejor guardado de la psicoterapia 46
La vulnerabilidad como fortaleza 47
Los enemigos como tesoro 48
Esa peligrosa perfección 49
Homo zombie 50
Prejuicios 51
Psicoterapeuta suficientemente malo 52
La psicología no es una ciencia exacta 53
Elogio del chasconeo 54
Sujeto es historia 55
Empatizar con los padres: la llave secreta de la psicoterapia infanto-juvenil 56
Es palabra de Freud 57
Arjona, psicoterapeuta 58
Mensaje de voz 59
El giro humanista de los psicoterapeutas experimentados 60
La opinión profesional 61
Lo previsible y lo imprevisible en psicoterapia 62
Siete principios para una psicoterapia suficientemente buena 63
Año Nuevo 64
Renacimiento 65
El nacimiento de un padre 66
Clarificar, ejemplificar, resignificar 67

Elijo, elijo, elijo 68
La dialéctica entre identidad y diferencia en los vínculos humanos 69
Proporción directa 70
La paradoja de la autoestima 71
Apego no es pegoteo 72
Un nuevo ciclo 73
Crítica del presente puro 74
Elogio del involucramiento psicoterapéutico 75
La niñez descongelada 76
La parte dura y la parte blanda de la personalidad en sus relaciones con los mandatos de género 77
Supervisión clínica: de la teoría a la conexión emocional 78
Tomar o no tomar pastillas 79
Orientación vocacional en dos pasos 80
De la vocación extrínseca a la vocación intrínseca 81
Fantasía sexual y carácter 82
Cada lugar es un mundo 83
Santiago tiene buenos aires 84
Diez pequeños heroísmos cotidianos 85
Libertad, independencia, creatividad 86
Retroceder para avanzar 87
Sacar la voz 88
La historia es la llave 89
No hay soledad 90
Receta para el divorcio en tres sencillos pasos 91
Volver de la muerte o el proceso de desrobotización 92
Muchos profesores, pocos maestros 93
Adicción 94
El mito de la infancia feliz 95
Dejar de proyectar el lado débil 96
A escala humana 97

Hijos: ni espías ni aliados 98
La ley de la coraza 99
Cortes adolescentes: cuando la familia no es sostén suficiente 100
Los hijos como espejos de los padres 101
Confieso que he leído 102
La desobediencia y su función en el desarrollo 103
De amores y poderes 104
La educación y sus principios 105
Naturaleza muerta 106
Amor preservativo 107
Psicoterapia en acróstico 108
Ley de vulnerabilidad emocional 109
Abusos sexuales en la familia: el secreto mejor guardado 110
Ser padres: volver a la infancia 111
El objetivo de una terapia de pareja 112
Quejas habituales hacia los padres 113
Aforismo amoroso 114
Deudas emocionales 115
Pareja y crianza 116
Principio de conservación emocional 117
Pareja, similitudes y diferencias 118
La pareja como espejo de los padres 119
Abuso sexual infantil y sexualidad adulta 120
La psicoterapia y el tiempo 121
La nueva familia de los adolescentes 122
Aborto, culpa y duelo 123
La psicoterapia como camino hacia la integración de la personalidad 124
Soltar la armadura 125
Crianza pendular 126
Psicoterapia y supervisión en formato virtual 127

Tres recetas infalibles para hacer fracasar una psicoterapia infantil 128
Encontrarse con el paciente en el ascensor: antes y después 129
Lo humano es sin medida 130
Mi ética psicoterapéutica 131
Los hijos no son antidepresivos de sus padres 132
La psicoterapia con adultos como psicoterapia infantil 133
Por el amor de pareja, no por los hijos 134
Los hijos prematuros pueden crecer 135
La psicoterapia como aprendizaje emocional compartido 136
Abrir las puertas de la cárcel secreta 137
Sesiones individuales preliminares en terapia de pareja 138
Tres notas mentales para padres 139
La depresión como cura de la omnipotencia 140
Cómo ser padres sin morir en el intento 141
La psicoterapia es como el buceo 142
Las personas con esquizofrenia pueden ser autónomas 143
Tres etapas del suicidio en hombres adultos 144
Dogmatismo teórico versus ética psicoterapéutica 145
El horóscopo de los diagnósticos universales 146
El tiempo es el verdadero oro 147
El síndrome del hermano mayor 148
Delincuencia juvenil y maltrato infantil 149
Hermanos y amigos (una escena cotidiana) 150
Martes de pareja 151
Los hijos pegamento 152
Me dejan, luego no valgo 153
Reflexión de un padre 154
Más allá de las culpas 155
La adolescencia como oportunidad 156
Despedir a nuestros muertos 157
Los hijos y el amor incondicional 158

No hay soledad 159
Meditación en hora punta 160
Tres cosas que no me gustan de la «crianza respetuosa» 161
Mónica: de cuidadora a cuidada 162
No hay «El Tratamiento» 163
Expectativa y experiencia 164
Herramientas psicoterapéuticas inspiradas en epistemologías 165
Argumentos peligrosos 166
Supervisión clínica y estilos de trabajo en psicoterapia 167
El camino del propio pensar 168
Freud, Lacan, Winnicott: breve anecdotario para desidealizar ídolos 169
Leo, luego escribo 170
Razones para escribir 171
La experiencia erótica 172
Truman, true man 173
Las raíces emocionales de la claustrofobia: el claustro relacional 174
Fobias: la evitación de una amenaza ya vivida 175
Cinco modos eficaces de resolver conflictos interpersonales extraídos de la experiencia clínica 176
La escritura como invitación abierta 177
Elogio de la inspiración 178
Polaridades 179
Psicoterapia: autoconocimiento, no egoísmo 180
De soledades y separaciones 181
Cómo perjudicar la vida de sus hijos en un solo paso 182
¿Qué vas a hacer con lo que tus padres te hicieron? 183
Lacan o las paradojas del padre 184
El síntoma, un amigo 185
Vivir para crear (manifiesto) 186
Gamba y media 187
Tip psicológico para hacer regalos 188

Una práctica inquebrantable 189
Experiencias de vida 1 - objetos materiales 0 190
Paradoja existencial 191
El complejo de la Virgen María 192
El complejo de Peter Pan 193
La Virgen María y Peter Pan: sal, ajo, lechuga 194
Adhesión a la psicoterapia 195
Pan de cada día 196
Dar de baja 197
Breve principio psicológico para explicar el fundamento contextual, relacional e histórico de la agresividad y de la violencia 198
Las tres claves de las parejas felices 199
Marcela, 17 años después 200
El eterno retorno del trauma emocional 201
Más allá del complejo de Virgen María 202
Padres suficientemente terapeados 203
En el nombre del «respeto» 204
Con licencia para enojarse 205
El ciclo de la desregulación emocional 206
Trabajo adulto y dolor infantil 207
Alianza terapéutica = vínculo + acuerdo 208
Aquí, torre de control 209
Artefacto Feminismo y masculinismo unidos jamás serán vencidos 210
Adaptación escolar 211
La psicoterapia como práctica política 212
Género y psicoterapia 213
Tres recordatorios para madres y padres 214